جامعة الدكتور يحي فارس – المدية-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية لأساتذة التعليم المتوسط بمدينة المدية

مذكرة مقدمة استكمالا للحصول على شهادة الماستر علوم التربية إرشاد و توجيه

من إعداد الطالبتين:

- اسكندر لامية
- كراي وهيبة

تحت إشراف الأستاذ:

- بن قطاف محمد

السنة الجامعية: 2015 -2016

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

بسم الله والحمد لله الذي رزقني العقل ووهبنا التفكير وحسن التوكل عليه الذي سهل لي السبل لإنجاز هذا العمل المتواضع.

أشكر الله عز وجل الذي رزقنا من العلم ما لم نكن نعلم وأعطانا من القوة والمقدرة ما نحتاجه للوصول إلى هذا المستوى وإتمام هذا العمل.

وعرفانا منا بالجميل اتجاه كل من ساهم من قريب وبعيد في إنجاز مذكرتنا، نتقدم ببالغ الشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "محمد بن قطاف" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته والأستاذ "آتشي عادل" الذي رافقنا طيلة مسارنا الدراسي في الجامعة والذي ساعدنا في إنجاز هذه المذكرة.

كما نتقدم ببالغ الشكر إلى كل الأساتذة الذين كانوا عونا لنا في دراستنا الجامعية لكل من "حميدة زهرة"، "عباسي سعاد، بكيس فريد، ولد محي الدين نبيل، منهوم محمد" وغيرهم

الإهداء

إلى من علمتني العزم والإصرار على الشموخ وحرصت في حياتها على أن أنال العزة والنجاح.

إلى نبع المحبة والحنان والوفاء وأغلى ما أملك إلى من أشتاق لرؤيتها

إليك أسطر أجمل عبارات التهاني بمناسبة التخرج مزيدا من الارتقاء في درجات العلم بإذن الله

إلى أمي الغالية

إلى من أحن وأشتاق إليهم دائما وكانوا أوفياء لي طيلة حياتي إلى أختي الوحيدة وسيلة إلى فريال، بشرى، رتيبة، رانيا، محمد كداسي، سمية.

إلى الصديقة الغالية الحنونة التي شاركتني هذا العمل المتواضع لمياء اسكندر.

كراي وهيبة

الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد

إلى معلم الأمة و من أنار طريقنا بنور الإيمان

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الى ينبوع الرحمة و الحنان

أمي الغالية

إلى من عطفه ينير دربي

أبي الحنون

إلى من ساندني و دعمني طيلة المسار الجامعي

زوجي العزيز

إلي نسمة روحي و بهجة عمري

ابني ياسين

إلى من كلماتهم كانت و ستكون دفعا لي

إخوتي الأعزاء

إلى من كان لي ذخرا و سلاحا

صديقاتي و زميلاتي

لامية اسكندر

الفهرس

الفهرس

الجداول

قائمة الجداول

مقدمة

يعرف هذا العصر بعصر القلق والضغوط حيث عانى الناس من الجوع والأمراض المزمنة والأوبئة والحروب وكوارث عامة مختلفة، مما تفشت ظاهرة الأمراض النفسية والضغوطات، و ساهم أيضا في هذا تعقيد الحضارة وسرعة التغير الاجتماعي وصعوبة التكيف مع التشكل الحضاري السريع والتفكك العائلي وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية بالرغم من إغراءات الحياة. وضعف القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الإيديولوجية المختلفة التي تخلق الصراع والقلق عند الكثير من الأفراد مما جعل القلق النفسي هو محور الحديث الطبي في الأمراض النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية. (عكاشة، 1998، ص 107)

فبالتأكيد أن هذا العصر عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات وتطورات اجتماعية واقتصادية، وما ارتبط بها من تغيرات في القيم جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي والجسمي والمادي والاجتماعي للفرد، حيث أصبح تعرضه للضغوط أمرا لا مفر منه. (دسوقي، 1996، ص 44)

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للتعبير عن الضيق والتوتر الناتج عن عجز الأفراد في تحقيق التوازن بين إمكانياتهم المادية والمعنوية من جهة، وبين كثرة متطلبات الحياة المفروضة عليهم من جهة أخرى، سواء ارتبط ذلك بالنواحي الشخصية أو الاجتماعية والمهنية إلى درجة الشعور بالإحباط.

ويستدل على الضغوط النفسية من خلال استجابة الأفراد الانفعالية للمواقف التي يختبرونها إذ تحدث استجابة الجسم للضغوط تغييرات فيزيولوجية يؤدي استمرارها إلى تنشيط المراكز العصبية المسؤولة عن إفراز هرمون الضغط ما يجعل النظام المناعي في حالة إثارة دائمة، فالمؤكد علميا أن استجابة الضغط المناعية تخل بالتوازن الحيوية للعضوية، إذ يضعف هرمون الكورتيزول المحرر باستمرار نتيجة للضغوط المزمنة مهما كانت مستوياتها.

أغير أن من الملفت للانتباه فعلا هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها، يتعلق الأمر دون شك بقضية الفروق الفردية ولكن هل هي فروق في القابلية أم أن الأمر يتعلق بسمات شخصية محددة تجعل هؤلاء الأشخاص أفضل من غيرهم في التعامل مع تلك الضغوط؟

وننطلق في دراستنا الحالية من فكرة التقييم الإدراكي الذي تبناه (Folkman et Lazarus1984) في طرحهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط فما يدركه شخص على أنه تهديدا قد يرى فيه شخص آخر تحديا لإمكاناته يعزز من ثقته بنفسه وإدراك الموقف بأنه ضاغطا لا يتوقف على كم الضغوط وشدتها وإنما على أساليب الأفراد الوجدانية في الإحساس بتلك الضغوط وطرق التعبير عنها فالتركيز على الوعي الانفعالي في التعامل الفعال مع الضغوط هو جوهر المواجهة.

وإدارة الضغوط النفسية حسب الباحثة: «هي مجموعة المهارات الانفعالية –المعرفية– الاجتماعية المتعلقة أو المكتسبة ذات الصلة بسمات الشخصية والتي تحدد أساليب الفرد الفعالة في التعامل باستمرار مع مختلف أحداث الحياة الضاغطة »، وعن قضية علاقة الاستراتيجيات بسمات الشخصية، تشير دراسة (فتيحة زروال 2012) إلى علاقة الاستراتيجيات بالأنماط السلوكية حيث ميز (سيلي 1974 Selye) بين نوعين من الضغوط هي الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة، ويرجع الناس التفرقة إلى نوعية النتائج الإيجابية أو السلبية الناتجة عن الضغوط وتأثيرها على الإنسان، فالضغوط الجيدة هي الأحداث والمشاعر الإيجابية مثل ضغوط الإنجاز والنجاح وفرحة الفوز والانتصار والنقيض من ذلك الضغوط المثيرة للمشقة وتكون نتيجة عدم الشعور بالأمن والعجز واليأس والقنوط ووجود هذه المشاعر هي التي تجعل الضغوط مثيرة للمشقة ويطلق على هذا النوع (ضغوط الخسارة والفقدان)، وقد أشارت نتائج الدراسات التجريبية للآثار الفيزيولوجية السلبية للضغوط النفسية مثل دراسات (سيلي 1976 Selye) و(ليفي Levy

1985)، كما كشفت دراسات كل من (1985 Stroebe et all) و(1981 Heksing et Szklo) التي بحثت الآثار النفسية والجسمية للضغوط المثيرة للمشقة عن وجود علاقة ارتباطيه بين أحداث

الحياة المثيرة للمشقة والعديد من الاضطرابات الجسمية الأخرى.

والدراسة الحالية سوف تلقي الضوء على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

و قد قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين:

1 – **الجانب النظري:** و يحتوي على ثلاثة فصول

الفصل الأول:

و هو فصل تحديد المشكلة (فصل تمهيدي)، تم فيه تحديد الإشكالية ، تحديد الفرضيات، ثم التطرق فيه أيضا لأهمية و أهداف البحث، تليها المصطلحات التي تخص الموضوع، و في الأخير ذكرنا بعض الدراسات السابقة ثم التعقيب عليها.

الفصل الثاني:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الخلفية النظرية للضغط النفسي انطلاقا من تعريفه، أنواع الضغوط النفسية مرورا بمصادر الضغوط النفسية، ثم إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية، كما قمنا أيضا بتحديد النظريات و النماذج المفسرة للضغط، و بعدها المقاييس و الإختبارات الخاصة بالضغط النفسي، و أخيرا علاج الضغط النفسي.

الفصل الثالث:

وهو الفصل الذي يتناول أساليب مواجهة الضغوط النفسية، يضم تعرف المواجهة، مختلف الأساليب لمواجهة الضغوط، و أيضا تعريف أساليب المواجهة، ثم تطرقنا إلى ذكر العوامل التي تؤثر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تليها أنواع أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ثم أشكال وسائل الدفاع الأولية التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي، كما خصصنا جزء لتعريف الأستاذ و خصائصه و أدواره و كيفية

إعداده في الجزائر و بعض الدول الأخرى، و أخيرا المشاكل البيداغوجية و الاجتماعية التي يتعرض لها.

2 - **الجانب التطبيقي:** و يحتوي على فصلين:

الفصل الرابع:

تضمن هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية من أجل جمع المعلومات، من خلال ذكر منهج الدراسة، الأساليب الإحصائية المستعملة، الدراسة الاستطلاعية، تحديد عينة الدراسة، تليها حدود الدراسة، و أخيرا أدوات الدراسة.

الفصل الخامس:

يعبر هذا الفصل عن عرض و تحليل نتائج الدراسة، اختبار الفرضيات، ثم مناقشة الفرضيات معتمدين في ذلك علي الجانب النظري بما فيه الدراسات السابقة للتوصل إلى نتائج الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول
مدخل إلى الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

1. تحديد و صياغة المشكلة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق مواجهتهم للضغوط النفسية من خلال الأساليب التي يتبعونها والاستراتيجيات التي يستخدمونها في مواجهة هذه الضغوط، حيث يؤكد "لازاروس Lazarus" في هذا المجال بقوله: « ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرون بواسطتها الحوادث والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث فهما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر ».

فللضغوط النفسية آثار عديدة تشكل خطرا على صحة الإنسان الجسدية خاصة بما فيها ضغوط العمل، لأن الإنسان يقضي ثلث حياته لإشباع حاجاته الأساسية من مأكل ومشرب وملبس وحاجاته النفسية من تقدير ونمو ذاتي وتحقيق السعادة، وعلى قول "ماسلو Maslow": « أعتقد أنني أكون أكثر سعادة وأكثر إشباعا وأكون كما أنا عندما أعمل »، فبينما يحقق العمل كل المتطلبات الضرورية إلا أنه يشكل ضغوطا نفسية عليه تنعكس على صحته النفسية وتؤدي إلى الإرهاق الجسدي الذي يقلل من مقاومة الجسم للأمراض الجسدية.

تعتبر مهنة التدريس من المهن ذات الطابع الإنساني إلا أنها لا تخلو من المعوقات والصعوبات، حيث أشارت دراسة كل من (Brockleget Cox 1984) أن 67% من المعلمين أقروا بأن المصدر الرئيسي للضغوط النفسية ناتجة عن ممارستهم لمهنة التدريس في المقابل أن 25% من الأفراد غير العاملين بهذه المهنة.

فالمعلمون يعانون من الضغوط النفسية الحادة أكثر من غيرهم بالقطاعات الأخرى حيث وجد كل من (Benler et all 1981) في دراستهم أن الضغط والإجهاد الذي يعاني منه مجموعة من طلاب المدرسة الثانوية قد ارتبط ارتباطا إيجابيا بالميل للشعور بالصداع وأمراض الحساسية ...الخ، ومع ذلك يختلف الأفراد في كيفية مواجهة الضغوط، فالبعض يواجه الضغوط بفعالية دون الوقوع في المرض النفسي والبعض الآخر يفشل وينهار في مواجهتها ويصاب بالمرض، فدراسة (Rees 1978) توصلت إلى أن استخدام الفرد للاستراتيجيات غير الفعالة في مواجهة الضغوط

الحياتية كالانسحاب، التبرير، الإنكار،...الخ لا تؤدي إلى حسم الموقف الضاغط بل تؤدي إلى زيادة معاناة الفرد النفسية والجسمية.

فقد قام كل من الباحثان (Moss et Billing 1984) بدراسة الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط حيث ذكروا أن الرجال أقل استخداما لأسلوب المواجهة السلوكية الانفعالية والهروب.

أما نتائج دراسة (آستور Astor 1984) أشارت إلى أن استخدام النساء أساليب المواجهة المعرفية والشخصية في التعامل مع الضغوط بينما استخدام الرجال للأساليب المعرفية فقط، ومن هذا كله يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية و على أبعاده حسب الجنس؟

2. فرضيات الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية و على أبعاده حسب الجنس.

3. أهمية الدراسة:

- إلقاء الضوء على بعض المشاكل النفسية التي يعاني منها بعض أساتذة التعليم المتوسط.
- الكشف عن الضغوطات النفسية وانعكاساتها السلبية على صحتهم النفسية ومردودهم المهني.
- الكشف على أهم الأساليب والاستراتيجيات المتبعة لمواجهة الضغوطات النفسية.
- التعرف على أثر التفاعل بين المؤهل العلمي والخبرة والعمر في أساليب مواجهة الضغوط . لدى عينة الدراسة.
- توعية الأساتذة عن مصادر الضغوطات النفسية ومصادر الأمراض الجسمية وتقديم بعض الاقتراحات لتجنبها وتجنب الإصابة بها.

4. أهداف الدراسة:

- محاولة التقليل من الآثار السلبية لدى الأساتذة بتوعيتهم بكيفية مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على مصادر الضغوط النفسية وطرق مواجهتها.
- تفعيل وتنمية الأساليب الإيجابية لدى الأساتذة والتعرف على أهم الأساليب التي يتبعها الأساتذة لمواجهة الضغوط النفسية.
- وضع تصور لجوانب تطبيقية قد تزيد من تبني الأساتذة للأساليب الإيجابية والاستراتيجيات الإيجابية الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها

5. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.5. أساليب مواجهة الضغوط: اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب مواجهة الضغوط تبعا لوجهة نظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

- عرفها الامارة 1995: المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية. (الامارة، 1995، ص 30)

-تعريف أتواتر Atwater: أساليب التعامل يقوم بها الفرد اتجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق. (Atwater, 1990, P109)

-سبيلبيرجر Spelperger: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. (Moos, 1987, P 231)

-تعريف تشارلز Charles: أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط.
(Charles, 1966, P 946)

-يعرف Fleshman (1984): أساليب المواجهة بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية والتي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة. (Fleshman, P 229)

-تعريف Lazarus & Folkman (1980): هي جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد. (P 219)

-وعرف Heaney & Ryn 1990: هي الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدي، وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية.(P 415)

التعريف الإجرائي:

أساليب المواجهة هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

2.5. الضغوط النفسية : يرى الكثير من المتخصصين صعوبة في تعريف الضغوط النفسية، إذ يمكن أن تعرف بطرق مختلفة تبعا لوجهة نظر العالم والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه.

-تعريف سارافينو Sarafino: الذي يرى أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد. (Sarafino, 1994, P74)

-تعريف علي 2000: إلى أن الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق. (علي، 2000، ص 86)

-تعريف واتكن (Watkin & Mayer): اصطلاح واسع يصف تحدي الفرد مع البيئة، أو محاولة الهروب والانسحاب لتجنب هذه الضغوط. (علي، 1997، ص 208)

-تعريف كرياكو Cyriacon: الضغوط هي حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو من المواقف المحبطة والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط. (Cyriacon, 1997, P112)

-تعريف Caplan 1981: عرف الضغط بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها. (P 413)

-تعريف عكاشة 1992: هو تحدي العوامل غير السارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، حيث يتفاعل الضغط مع الفرد لظهور الأمراض النفسية وتعتمد كمية الشدة أو درجة الضغط اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي.
(ص 140)

-تعريف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية ضغوط الحياة بأنها أعباء ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه بدءًا من أحداث الحياة القوية اليومية إلى أحداث الحياة القوية والحادة، حيث تمثل تلك الضغوط محورا هاما وأساسيا عند تشخيص أي مرض نفسي. (DSM4 IV, 1994)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد في استبيان ضغوط أحداث الحياة والتي تعبر عن كمية الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد.

6. الدراسات السابقة:

تم تحليل الأطر النظرية والبحوث والدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط، كما تم تحليل تعريفاتها ومكوناتها التي تمثل أساليب متنوعة في مواجهة الضغوط وذلك بغرض الوقوف على التعريف الإجرائي الذي يمكننا من ملاحظة هذه السمة وقياسها، كما تم الاستعانة ببعض المقاييس التي صممت من أجل قياس وتشخيص أساليب المواجهة ودراستها مثل: مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد لازاروس Lazarus وآخرون 1986، وتقنين سمير قوته 1997، واستبيان مواجهة أحداث الحياة، إعداد مصطفى عبد المعطي 1994، وصياغة عبارات هذا المقياس.

1.6. الدراسات العربية:

1.1.6. دراسة عبد المعطي – مصر وأندونيسيا 1992:

عنوان الدراسة: ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير حضارة وثقافة كل من:

المجتمع المصري والأندونيسي في تشكيل شخصية أفرادها واستجابتهم لضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، وقد تألفت عينة الدراسة من:

- العينة المصرية وعددها 385 من الجنسين.
- العينة الأندونيسية وعددها 297 من الجنسين.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن المصريين أكثر معاناة لضغوط أحداث الحياة وذلك بسبب ما يتبعونه من أساليب في مواجهتها كالميل إلى أسلوب التجنب والإنكار إلى جانب حدوث الإلحاح والاقتحام القهري، كما أظهرت أن الأندونيسيين أقل معاناة لضغوط أحداث الحياة من المصريين لاتباعهم أساليب الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى وإقامة العلاقات الاجتماعية والعمل من خلال الحدث.

2.1.6. دراسة الهنداوي – السعودية 1994:

عنوان الدراسة: استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل وكذلك قياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات، كما كان من أهدافها تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط، وقد أجريت الدراسة على عينة من العاملين من جنسيات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات السعودية، وكان من نتائج الدراسة وجود فروق في إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل وفقا لجنسياتهم وأن العاملين من غير السعوديين يشعرون بمستوى ضغط أعلى، كما أشارت الدراسة إلى بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ومنها: العلاج الروحي، التغذية المرتدة الحيوية، نظم الحوافز وتقييم الأداء وبرامج مساعدة العاملين.

3.1.6. دراسة علي – مصر 1997:

عنوان الدراسة : المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات

هدفت هذه الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية وبين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية.

وقد تكونت عينة الدراسة من 100 سيدة قسمن إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وقوامها 50 سيدة مدعمة بمساندة اجتماعية، والمجموعة الضابطة وقوامها 50 من السيدات العاملات غير المدعمات بمساندة اجتماعية سواء من الأسرة أو من جماعة العمل، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة المدعمة بمساندة اجتماعية.

4.1.6. دراسة الشريف – سوريا 2003:

عنوان الدراسة : أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ–ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة.

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة الضغط النفسي، وتعرف أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء، وقد أجريت الدراسة على 152 طبيبا وطبيبة وقد استخدم لهذا الغرض قائمة أعراض الضغوط (Leatz) واستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية واستبانة نمطي الشخصية A-B.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية A، كما أشارت إلى أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم لأساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي كأسلوب حل المشكلة، المواجهة الفعالة، كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.

5.1.6.دراسة مريم – سوريا 2006:

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضات قوامها (204) ممرضة، وقد استخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عددا من المقاييس وهي: مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، قائمة الأعراض النفسية المهنية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط واختبار روتر لتكملة الجمل الناقصة، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: أن الممرضات يعانين مستوى متوسطا من الضغوط، كما أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداما من قبل الممرضات هي بالتدريب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداما: التعبير عن المشاعر، الانشغال الذاتي، كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

2.6. الدراسات الأجنبية:

1.2.6. دراسة "ستون Stone" 1984:

عنوان الدراسة: التدبير اليومي للمواجهة

كان من أهداف هذه الدراسة التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إلى ثمانية أصناف هي: التحول، إعادة تعريف الموقف، الفعل المباشر، التفريغ والتقبل، الحصول على الدعم الاجتماعي والاسترخاء، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداما عند الذكور، كما بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوبي إعادة تعريف الموقف والتقبل. (Stone, 1984, P 892)

2.2.6. دراسة لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) –أمريكا 1984:

عنوان الدراسة: الضغط، التقييم، و المواجهة

هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تبرما بصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط. (Lazarus & Folkman, 1984 , P 107)

3.2.6. دراسة لازاروس Lazarus –أمريكا 1988:

عنوان الدراسة: المواجهة كوسيط لدى الشخصية العاطفية

أجريت هذه الدراسة التي طورت فيها (20) قائمة لقياس استراتيجيات توافق الراشدين مع الظروف والأزمات الضاغطة، وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع أفراد

العينة ولمدة ستة أشهر، وقد أظهرت النتائج أن الاستراتيجيات المستخدمة لدى أفراد العينة كانت تتعلق بالبحث عن الدعم الاجتماعي والتحول والهروب، ضبط الذات، التخطيط لحل المشكلات والمواجهة والتقييم الإيجابي وتحمل المسؤولية. (Lazarus & Folkman, 1988, P 466)

4.2.6. دراسة بيانشي (Bianchi)– البرازيل 2004:

عنوان الدراسة: الضغط والمواجهة لدى ممرضات الأمراض القلبية.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة وقد استخدم لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات وهي: مصادر متعلقة بضغوط العمل، المشاركة في اتخاذ القرارات، مصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته.

كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي يليه طلب الدعم والمساندة الاجتماعية ومن ثم الضبط الذاتي وحل المشكلات وأخيرا استراتيجية التجنب والهروب (Bianchi, 2004, P737)

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة إلى أنه يوجد العديد من الاستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، وخاصة الناتجة عن ظروف المهنة أو العمل.

ونلاحظ من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية، ويمكن أن نذكر بعض الأساليب منها: أسلوب المساندة الاجتماعية، التوجه نحو الأداء، العلاج الروحي، العمل من خلال الحدث، إقامة العلاقات الاجتماعية، التقييم المعرفي للموقف، اللجوء إلى الدين، طلب المساعدة من الآخرين وإضافة إلى الأساليب السلبية مثل: التجنب والإنكار، التنفيس الانفعالي والتقبل الاستسلامي.

غير أن هناك تباينا لدى الأفراد في استخدامهم هذه الأساليب، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف أدوات الدراسة وكذلك العينات التي طبقت عليها تلك الأدوات، ولكن الدراسة الحالية تتشابه مع

نتائج الدراسات السابقة كونها تسعى للتعرف على بعض الأساليب التي يتبعها العمال في مواجهة ضغوطهم النفسية.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات واختلفت مع بعضها الآخر، وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المجتمع أو العينة التي أجريت عليها هذه الدراسات.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية، ويمكن أن نذكر بعض الأساليب كدراسة عبد المعطي سنة 1992 والهنداوي 1994 قد اتبعوا أسلوب المساندة الاجتماعية والتوجه نحو الأداء، العلاج الروحي وهذا الذي اعتمدته العينة السعودية، العمل من خلال الحدث، إقامة العلاقات الاجتماعية، التقييم المعرفي للموقف، اللجوء إلى دين، طلب المساعدة من الآخرين وإضافة الأساليب السلبية مثل: التجنب والإنكار، التنفس الانفعالي والتقبل الاستسلامي وهذا الأخير اعتمدته عينة دراسة عبد المعطي، غير أن هناك تباينا لدى الأفراد في استخدامهم هذه الأساليب وقد يرجع ذلك إلى اختلاف أدوات الدراسة وكذلك العينات التي طبقت عليها تلك الأدوات ولكن الدراسة الحالية تتشابه مع نتائج الدراسات السابقة كونها تسعى للتعرف على بعض الأساليب التي يتبعها العمال في مواجهة ضغوطهم النفسية.

كما اتفقت بعض نتائج الدراسات واختلفت مع بعضها الآخر وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المجتمع والعينة التي أجريت عليها الدراسات.

الفصل الثاني

الأستاذ و الضغوط النفسية

الفصل الثاني

الأستاذ و الضغوط النفسية

تمهيد

1. الأستاذ
2. المشاكل البيداغوجية و الاجتماعية التي تواجه الأستاذ
3. تعريف الضغط النفسي
4. أنواع الضغوط النفسية
5. مصادر الضغوط
6. استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية
7. النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي
8. المقياس والاختبارات الخاصة بالضغط النفسي
9. علاج الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن مهنة التعليم ليست مهنة سهلة باعتبار أنها تحكمها شروط و مقاييس للالتحاق بها و ممارستها، فالأستاذ المناسب يتمتع بكفاءات ومؤهلات حتى يكون راضيا على عمله، ولكن بالرغم من كل هذا فهو يعاني من الضغوط النفسية، إذ نلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغط النفسي وكثرة المقالات المنشورة والبرامج التلفزيونية والمؤتمرات التي اهتمت بالحديث عن موضوع الضغوط وكيفية مواجهتها، ويواجه كثير من أطباء وعلماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين الذين يعانون من الضغوطات النفسية وهذا ما يدفع الباحثين للبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى التأثر بالضغوط النفسية ومصادرها ومساعدة الأفراد على مواجهتها.

1. تعريف الأستاذ:

يعرفه "محمد سامي منير": الأستاذ هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي وهو المهيمن على مناخ الفصل والمحرك لدوافع التلاميذ والمشكل لاتجاهاتهم وهو المشير لدواعي الابتهاج، الحماسة، التسامح، الاحترام، الألفة، المودة ...

أما "رشيد حبيب"و"جابر عبد الحميد": الأستاذ هو الشخص الذي يعمل على إثارة دوافع المتعلم وحاجاته والظروف الأخرى التي تحيط به وتؤثر عليه والتي تدفعه إلى النشاط في الموقف التعليمي وتحديد الأغراض التي تشبع حاجات المتعلم ورغباته.

التعريف الإجرائي:

يعتبر الأستاذ العنصر الفعال في العملية التعليمية، أوكلت إليه مهمة نبيلة وصعبة في آن واحد وعليه أن يتمتع بخصائص نفسية، عقلية، جسمية، وأن يكون محبا لمهنته ويعد إعدادا يسمح له بإتقان مهنة التدريس بكل ما تستدعيه من مهارة وفن وإتقان، فعمل الأستاذ لا يقتصر على تلقين المعلومات فحسب بل عليه أن يكون موجها، مرشدا، أو باحثا في آن واحد ومكتشفا لأوجه القوة والضعف لدى تلاميذه.

2. المشاكل البيداغوجية و الاجتماعية التي تواجه الأستاذ:

1.2 مشاكل بيداغوجية مهنية:

- **اكتظاظ الأقسام:** يقول "فرميل Vermil" منبها من خطورة الاكتظاظ على الصحة النفسية للأساتذة: «إن اكتظاظ الأقسام التربوية بالتلاميذ يقتل البيداغوجية ويخلق العدوانية نتيجة لصعوبة مراقبة سلوكات وتصرفات عدد كبير من التلاميذ في آن واحد، كما أنه عامل كثرة الفوضى، هذا يسبب إرهاقا للمعلم والمتعلم على السواء، كما أنه يؤثر سلبا على تحصيل التلميذ ويؤدي هذا الشعور بالملل والفشل والإحباط». (غاوي جمال، ص 136)

- **كثافة البرنامج الدراسي:** يجد الأستاذ مشكلة في إنهاء البرنامج ولو على حساب التلاميذ دون قناعة ذاتية مما يولد الضجر وحتى المشاكل الانضباطية داخل الصف.
- **قلة الوسائل التعليمية** : الوسائل التعليمية تجعل الأساتذة يتحكمون أكثر في العملية التعليمية في إنجاز الدروس وتسجيلها ومشاهدتها ومناقشتها بتأن وعمق.

2.2 مشاكل اجتماعية:

- مشكلة التواد والانتماء: مما يجعلهم غير راضين بالمرتبة التي يعملون بها ومن هنا يتضح أن الجانب التفاعلي بين الأساتذة وغيرهم يؤثر تأثيرا كبيرا في الرضا الشخصي والمهني وعدم إشباع توقعات الذات والآخرين ويؤدي إلى الصراع والإحباط، لذلك فالشعور بالانتماء ومحبة الآخرين جانب هام في التوافق النفسي والمهني والرضا الوظيفي.

3. تعريف الضغط النفسي:

ينظر إلى الضغط على أنه أحد المثيرات أو المنبهات التي تتواجد في البيئة وتحدث تأثيرها على الفرد، أي أن الضغط هو القوة التي تحدث أثرها على الفرد وتسبب له مشقة وإجهاد.

حيث عرفه "الخولي 1976": إن الضغط هو الحالة التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئة مستمرة مادية ومعنوية، والتي يتغلب عليها في أحيانه اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع

الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق.

حيث يرى آخرون فينظرون إليه على أساس أنه استجابة الفرد للمثيرات أي أنه رد فعل نفسي أو فسيولوجي يترتب عليه تغيرات بيولوجية، وهو بذلك يصبح مرادف للفظ (الإجهاد) حيث يظهر الإجهاد على الفرد على شكل اضطرابات سلوكية وجسمية ونفسية كالتأخر عن العمل، الأرق، الاكتئاب، أمراض القلب والأوعية الدموية.

حيث عرفه "Glbert 1977": أنه الاستجابة الفيزيولوجية أو السيكولوجية التي تحدث في مواجهة حدث أو حالة خارجية. (Fesher and Reason 1988)

أما "Chundler 1981": هو حالة من التوتر العاطفي تنشأ من الحالة المرضية ومن مواقف تشخص كحالة مرضية.

أما "Bielianskas 1982": هو الاستجابة البيولوجية والنفسية للمثيرات الضاغطة، أما كل من "Enerly and Rosenfeld 1987" بأنه استجابة نفسجسمية لمثير ما، أما من منظور آخر ينظرون إلى الضغط على أنه التفاعل بين العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له.

حيث يعرفه كل من "Teirper and Newman 1978": أنه حالة تنشأ من التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بأحداث تغيرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي.

(محمد لطفي راشد 1992 ص 79-93)

ويعرفه "محمد لطفي راشد 1992": بأن له تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي هذا التأثير إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه تدفعه إلى الانحراف على الأداء الطبيعي أو قد يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء.

(ص 37)

ومن خلال العروض السابقة يتضح أن هناك ثلاثة مكونات للضغط هي المثيرات مسببات الضغط والاستجابة والتفاعل بين المثيرات والاستجابة أي أن المثيرات هي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط لدى الفرد وتمثل الاستجابة ردود الأفعال الفيزيولوجية أو النفسية، ولكي يحدث الضغط لابد من التفاعل بين المثيرات والاستجابة لها.

4. أنواع الضغوط النفسية:

- ميز "Selye 1976": نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة Euro stress أو الضغوط المثيرة للمشقة distress، فالضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل: خبرات الإنجاز، النجاح والفوز وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، أما الضغوطات المثيرة للمشقة والتي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن.

- كذلك أشار "كيلي 1994": إلى نوعين من الضغوط هما الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث أنه كان ومازال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة، ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة، التجارة، الرياضة، ... حيث أن الرغبة في تحقيق النجاح نوعا من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج، غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطا هادمة وضارة، وقد أوضح كيلي Killy 1994 آثار ونتائج كل من الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية في الجدول رقم (01).

الضغوط الإيجابية	الضغوط السلبية
تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل	تسبب انخفاض في الروح المعنوية وشعور بتراكم العمل
تساعد على التفكير والتركيز على النتائج	تولد ارتباك وتدعو للتفكير في المجهود المبذول
توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر	تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها
تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز	تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل
تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل
تساعد الفرد على النوم الجيد	تسبب للفرد الشعور بالأرق
تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

جدول رقم (01): يوضح المقارنة بين الضغوط السلبية والإيجابية

من الواضح أن Killy ينظر إلى مصادر الضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة وأن نتائج هذه الضغوط غير مرغوب فيها وأن الضغوط الإيجابية تكون نافعة بشرط أن تكون بدرجة مقبولة ومعتدلة لتحفيز الفرد على النجاح وبالتالي أن زيادة هذه الضغوط أو نقصانها عن الحد المقبول من الممكن أن تؤثر على أداء وسلامة الفرد النفسية والصحية.

وقام "Moor 1975": بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1 – الضغوط الموقفية: تتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

2 –الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

3 –ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد. (السمادوني 1990، ص 735)

حيث أشار " Miller 1979" إلى وجود نوعين من الضغوط وهي الضغوط الموجبة، وعرفها بأن لها متطلبات خاصة توضع على الفرد وتسبب له توترا ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا بعكس الضغوط السالبة التي تسبب التوتر للفرد وتؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا. (اليوسفي 1990، ص 285)

5. مصادر الضغوط:

يشير "Spielberger 1972" إلى أهم مصدر من مصادر الضغوط النفسية وهي المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الإحباط أو التهديد بإحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد وقد تؤثر شدته ومدة الضغوط النفسية على استقرار وتوازن العلاقات والاتصال بين الناس في المجموعة الواحدة.

أما "Lazarus 1976" فقد أشار إلى أن هناك مصدرين رئيسين للضغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط وهي:

1.5. **العوامل الفيزيولوجية للضغوط:** كالحرارة، برودة الجو، الميكروبات التي تنتشر في الجسم والأضرار الجسمية والفيروسات، وفي هذه الحالة تتحرك الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسمي والاحتفاظ بالصحة الجيدة.

2.5. **العوامل البيئية والاجتماعية المؤدية للضغوط:** العوامل التي يتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي، ويتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية وغالبا ما تكون ضغوطا عامة لكل الناس.

ويشير "Selye 1976" أن المصادر الرئيسية للضغوط هي المدرسة، العلاقات الإنسانية، المناخ الاجتماعي، الازدحام، الضيق والملل، الوحدة والانعزال، تغيير المكان، القلق ...الخ.

ويحدد "Miller 1982" مصدرين أساسيين للضغوط هما:

- **الضغوط الداخلية:** وهي التي تنشأ نتيجة الافتراضات غير الواقعية والنابعة من الذات.

– **الضغوط الخارجية:** الصراع الذي يحدث الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (Miller1982)

ويشير كل من " Lozarus و Monat 1977" إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع، وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط.

- **الإحباط Frustration:** هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما، ولذا يعد مصدرا من مصادر الضغوط.

ويرى "الهيجان 1998" أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل:

الحالة الاقتصادية: قلة المال، عدم توفير الحاجات الفردية، فقدان الدخل.

الحالة المرضية: حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد من تحقيق طموحه.

الظروف الاجتماعية: القواعد والقوانين والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز.

الظروف المهنية: العمل ومتطلباته من ترقية، عدم تطابق الوظيفة مع المؤهل.

العلاقة بين الأشخاص : إذا كانت العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه.

- **الصراع Conflict:** هو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقصة ومتعارضة وفي أي وقت أو موقف يواجه الإنسان اختيارا يجد نفسه في دائرة صراع (مع النفس)، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى الاختيار واضح والتردد قصير، إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي.

هناك عدة أشكال للصراع هي:

صراع الإقدام–الإقدام Approach-Approach Conflict: وهو أقل أنواع الصراع إثارة للضغوط، حيث يكون الفرد بصدد رغبتين أو هدفين إيجابيين ويرغب في الحصول

عليهما ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما، كالاختيار بين مهنتين أو زوجتين لكل منهما محاسن.

صراع الإحجام–إحجام Avoidance-Avoidance Conflict: هو أسوأ أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغوط، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما، أو بين أمرين أحدهما مر.

صراع إقدام إحجام Approach-Avoidance Conflict: قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر أنه غير محبب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف يمثل صراع الإقدام–إحجام أن يكون الفرد في موقف ينطوي على رغبتين في اتجاهين أحدهما إيجابي والآخر سلبي.

صراع إقدام إحجام مزدوج Double approache-avoidance conflict: هو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام–إحجام فمثلا إذا كنت راغبا في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام) ولكن الالتحاق بالعمل قد يلزملك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد الإفراط فيه (إحجام) وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام) ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه (إحجام)، وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نظل نشعر بأننا تخلينا عن شيء ما. (يوسف، 1990، ص 686)

6. استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية:

1.6. الفنيات السلوكية: تضم عددا كبيرا من الأساليب والتقنيات منها:

1.1.6. تعديل أسلوب الحياة:

يتكون أسلوب الحياة عند Jaunes et Frankin من الأنماط الكابتة لاتساق الشخصية والتي يمكن التعبير عنها بصور مختلفة وفي مجالات متعددة، وتشمل عدة جوانب عقلية، انفعالية، اجتماعية ودفاعية للفرد، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وهو ليس ثابتا تماما بل هو مفهوم ديناميكي يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد، وعليه فبعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة تضعف من قدرته على

مقاومتها، وتعديل أسلوب الحياة هو بالإقلاع عن تلك السلوكيات والعادات السيئة ليحل محلها سلوكيات وعادات صحية كممارسة الرياضة، كما أن تغيير مفهوم أسلوب الحياة يساعد على تغيير المواقف الضاغطة في إطار إيجابي يقتضي معه تغييرها وتعديلها والتعامل معها بشكل فعال.

(طه عبد المنعم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، 2006، ص 152–153)

2.1.6.الدعابة والمرح: هي مكون هام في حياة وسلوك الفرد ولها مزايا ووظائف منها:

- تدعيم العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، زيادة التفاعل الاجتماعي، التأثير على طريقة الإدراك للموقف الضاغط، التنفيس والتفريغ الانفعالي، زيادة القدرة على الفهم والتذكر السريع من ضربات القلب والتنفس والدورة الدموية وتقوية الجهاز المناعي، الشعور بالسعادة، كما تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الدعابة والمرح يظهرون مقاومة قوية للاحتراق النفسي، ويكونون أكثر سعيا نحو المساندة الاجتماعية واستخدام استراتيجيات مواجهة تعبيرية عند مواجهتهم للمواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 153)

- تساعد الدعابة على استرخاء الجسد وتجعل رؤية الفرد للأمور أكثر حكمة وأقل حدة بوضعها في حجمها الطبيعي.

(كويك تونس، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، ط1، 2003)

3.1.6.التدريب على السلوك التوكيدي: من مزاياه:

- يساعد الفرد في حل مشاكله بطريقة إيجابية ملائمة، ويزيد الثقة بالنفس.
- يحسن مفهوم الذات ويجنب الفرد كثيرا من مواقف الإحباط ويساعده في مواجهة الضغوط البينشخصية.
- يساهم في تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح في العلاقات الاجتماعية.

ويتضمن للتدريب على هذا الأسلوب: تعليم كيفية التعبير عن المشاعر والأداء والدفاع عن الحقوق وتوضيح الفرق بين السلوك التوكيدي وغيره من السلوكيات السلبية والعدوانية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 156)

2.6. الفنيات المعرفية في إدارة الضغوط : التعامل مع الأفكار والاعتقادات السلبية يعد مكونا هاما في إدارة الضغوط من خلال ممارسة فنيات عقلية معرفية منها:

1.2.6.التطعيم الانفعالي: يتم ذلك من خلال المعايشة الذهنية من قبل الفرد للموقف الذي يسبب له الانزعاج والقلق وتمر هذه المعايشة عبر المراحل التالية:

- جمع معلومات واقعية وكاملة عن الموقف المسبب للقلق حتى وإن كانت غير سارة.
- جمع معلومات عن المصادر الخارجية المتوفرة والتي تساعد في التعامل مع المشكل بفعالية، وفي حالة عدم وجودها يجب إدراك ذلك لأن هذا الوعي يساعد في التعامل مع المشكلة قبل استفحالها.
- تشجيع النفس على تبني خطط لمواجهة الموقف مع الاعتراف الشخصي بوجود الضغوط ووجوب مواجهتها دون تردد.

2.2.6.إعادة البرمجة الذهنية: تتم من خلال:

- **التوقف الفوري عن الاسترسال في الأفكار السلبية :** وكأننا نستجيب لصوت داخلي يصرخ بعبارة "قف"، وكأننا نقرأ العلامة التي تحمل الكلمة نفسها في الوقت الذي نضع فيه حدا لتلك الأفكار، وهذا التوقف يتيح فرصة الخروج للحظات من موقف الضغط.
- **إعادة التفكير:** التحول نحو التفكير المنطقي بإتباع مدخل حل المشكلة التي تواجهنا بدءا وانتهاء باختيار البديل الأفضل لحلها، ويجسد هذا التحول التفكير الواقعي لما يمكن عمله بدلا من التذمر والغليان الداخلي الذي يستنفذ الطاقة ويشتت التركيز في الجهود المطلوبة اتجاه مثل هذه المواقف. (علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 2، دار الكتاب الحديث، ص 169)

3.6. الفنيات الوجودية والروحية: من الضروري التطرق لبعض الفنيات والمهارات الروحية والوجودية والتي نذكر منها:

1.3.6.البحث عن معنى الحياة:

هو ذلك النسق من الاعتقاد المعرفي الذي يساعد الناس في الإحساس بوجودهم وبعالمهم، كما يساعدهم على تفسير الأشياء التي تحدث لهم كما أن الحياة تكتسب معناها من خلال الأهداف التي يحددها الأفراد لأنفسهم في حين أن افتقاد هذا المعنى يؤدي إلى العصاب الوجودي، ومن خصائص معنى الحياة:

- ليس ثابتا بل ديناميكي ويتغير بمرور الوقت.
- تختلف مصادر معنى الحياة طبقا للخلفية الديمغرافية والاجتماعية، مرحلة النمو، الخلفية الثقافية والعرفية، القيم والمعتقدات.
- يرتبط معنى الحياة إيجابا بتقدير الذات المرتفع، الضبط، الانبساطية، الرضا عن الحياة، في حين يرتبط فقدان هذا المعنى بالأمراض النفسية، تعاطي المخدرات، اليأس، العصبية، القلق، التفكير في الانتحار...
- يرتبط المعنى الإيجابي للحياة بقوة المعتقدات الدينية كالمواظبة على الصلاة والإكثار من العبادات والدعاء.
- التفاؤل: يعتبره بعض العلماء أنه سمة من سمات الشخصية وهو يعبر عن التوقعات الإيجابية للمستقبل حيث تكون النتيجة مرغوبة ومن خصائصه أنه:
- يساعد على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عن الحياة والبحث عن المساندة الاجتماعية والتأكيد على الجوانب الإيجابية للموقف الضاغط.
- يساعد على استخدام الإمكانات والقدرات بشكل أكثر فعالية مما يؤدي إلى التعامل مع الضغوط بشكل أفضل ويرتبط التفاؤل بالابتهاج والإيجابية نحو الحياة بعكس التشاؤم الذي يرتبط بحدوث الكآبة في أواسط العمر، وبالوفاة بالسرطان عند المسنين.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، ص 169−177)

7. النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي:

1.7. النموذج السلوكي : يرى أنصار المدرسة التقليدية على عملية التعلم باعتبارها المحور الرئيسي لتغيير السلوك الإنساني، كما يركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد ومن رواد هذا الاتجاه:

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 62)

- **سكينر Skinner**: يرى بأن الضغط النفسي هو أحد المكونات الطبيعية لحياة الفرد اليومية وينتج هذا الضغط من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، إذ لا يستطيع تجنبه أو الإحجام عنه لأن شدة هذه الضغوط البيئية تفوق قدرته على المواجهة.
- **لازاروس Lazarus**: يؤكد على وجود متغيرات وسيطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشددا على دور العمليات المعرفية في إدراك الضغوط.
- **باندورا Bandura**: مفهوم الحتمية التبادلية بين العناصر الثلاثة (3): (السلوك، الشخص، البيئة) التي تتفاعل مع بعضها البعض كما تؤثر في بعضها، فمعظم سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين (التعلم) فسلوكه يتأثر بالبيئة، كما أن هذا الفرد يؤثر في بيئته بما لديه من عمليات معرفية، وإذا كانت الاستجابات السلوكية اتجاه المواقف الضاغطة غير توافقية فإنها لن تفيد في حل المشكلات بل تزيد في تفاقمها وتراكمها لدى الفرد، كما يشير "باندورا" إلى (فعالية الذات) والتي تعني مجمل السلوكيات التكيفية التي يستخدمها الفرد في مواجهته للأحداث الضاغطة من أجل تحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق وتتوسط فعالية الذات العلاقة بين "تقييمات الضبط" و"استراتيجيات المواجهة"، وكلما تزايدت فعالية الذات لدى الفرد كلما كان تقييمه للأحداث إيجابيا مما يسهل عليه عملية المواجهة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 63–65)

2.7. **النموذج الظواهري** : يؤكد أصحابه على دراسة الخبرة الذاتية للفرد، أي كيفية إدراك الفرد للمواقف وليس كما هي في الواقع، ومن أبرز رواده:

- **ماسلو**: قام بوضع الدوافع في شكل سلسلة أو هرم متدرج يبدأ بالحاجات الفيزيولوجية مثل: الجوع، العطش، ... ثم يأخذ في الارتقاء نحو الحاجات النفسية كالحاجة للحب والانتماء والتقدير ... ولا يمكن إشباع الحاجات العليا النفسية دون إشباع تلك الحاجات الفيزيولوجية الأولية، وينتج الضغط عندما يفشل الفرد في إشباع حاجاته النفسية أو الفيزيولوجية الأولية.

(ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص 135)

- **كارل روجرز** : ركز على "مفهوم الذات" إذ يعتبر الذات كمركب كلي متماسك يشمل: المجال الظاهري والذي يمثل عالم الخبرة المتغير باستمرار، والفرد (الكائن العضوي) بكيانه وعالمه ودوافعه، كما يدركها هو ويعتبرها جانبا من سلوكه، وأن النمو السليم الموافق يتوقف على مدى التطابق بين الذات والخبرات.

(أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 67)

3.7. **النموذج المعرفي**: يرى أصحابه أن استجابة الفرد للأحداث والموقف تتحدد بشكل كبير من خلال تفسيرات الفرد لها، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط من خلال النموذج التفاعلي الذي قدمه كلا من (Lazarus, Folkman 1984) الذي يؤكد على أهمية التقييم الأولي والثانوي، كما يستند هذا النموذج إلى علماء نفس معرفيين آخرين مثل:

- **ألبرت أليس A.Ellis**: يعتبر رائد طريقة الإرشاد العقلاني–الانفعالي– السلوكي، إذ يرى أن الظروف الضاغطة ليست كذلك في ذاتها، وإنما هي ضاغطة تبعا لنسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن الظروف.
- **أرون بيك A.Beeck**: يرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها فتسبب له إحباطا وتخل باتزانه، أو موقف

تثير فيه أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس، فالمتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثر الفرد بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة.

(طه عبد العظيم حسين، نفس المرجع، ص 67–69)

4.7. النموذج البينشخصي : يشير "كارسون وآخرون Carson et al 1996" أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تعزي إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد، فالفرد كائن اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين، وهو في تفاعل مستمر معهم يتأثر بهم ويؤثر فيهم، والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من الاختلالات الحاصلة في هذه العلاقات البينشخصية، كما هو الحال في الصراعات الزوجية وتوتر العلاقات بين أفراد الأسرة.

(ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص 136)

8. المقياس والاختبارات الخاصة بالضغط النفسي:

1.8. مراقبة التحقق من الإجهاد: عبارة عن أداة مؤلفة من "238" سؤالا، وضعت من طرف شركة خاصة في بوسطن (ماساتشوستس Massachusetts) وهي تكشف عن نماذج الإجهاد التنظيمي، وتقيم قابلية الإصابة بالإجهاد، وتقسم إلى مجموعة الأسئلة إلى 14 جدولا أو سلما، تصنف 3 أشكال من الإجهاد (الأعراض، الأوضاع، قابلية الإصابة)، ويكمن الشيء السلبي في هذه الوسيلة في أن جدولا واحدا فقط من بين 14 جدولا يتحدث عن المصادر المتعلقة مباشرة بالعمل.

2.8. بيان بحالات الحصر النفسي: وضع من قبل: سبيلبرجر وغورسوتش ولوشين بجامعة (بالوآلتو) بكاليفورنيا، ويتضمن هذا البيان مجموعتين من 20 سؤالا تمثل تصريحا عن حالات القلق: كأشعر بالقلق، أشعر بأنني هادئ ... لتحديد مظهر القلق كسمة فردية أو كحالة انتقالية ناتجة عن تجربة عابرة. (جان بنجمان ستورا، 1997، ص 107–109)

3.8. تقييم آدم للإجهاد: وضعت هذه السلسلة من الأسئلة من قبل باحثين بجامعة (سان دياغو) للتمييز بين الإجهاد المزمن والعارض، وكذا بين الإجهاد الناشئ عن العمل وغير الناشئ عنه.

(Jean Benjamin Stora, 1991, P 119)

4.8. مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي: وضع ماسلاش جاكسون بجامعة "بالوآلتو" بكاليفورنيا لاستخدامه في مجال الخدمات الاجتماعية والإنسانية، ويقيس 3 أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) وهو يحتوي على 22 فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، بحيث تتطلب كل فقرة استجابتين من المفحوص تخص الأولى تكرار الشعور وهي مدرجة من 0 عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية إلى غاية 64 عندما يمارس الفرد هذه الخبرة يوميا، أما الاستجابة الثانية فتخص شدة الشعور، وهي مدرجة من 0 عندما يخلو الشعور من الشدة إلى غاية 06 عندما تكون شدة الشعور قوية جدا، وعلى أساس الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مختلف الأبعاد الثلاثة تصنف درجة الاحتراق النفسي لديه ما بين (عالية، معتدلة، منخفضة).

(لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006، ص 43-44)

5.8. مقياس تقدير إعادة التكيف : يعتبر كل من (هولمز وراهي 1967) من الرواد في ميدان الضغوط النفسية، فقد قاما بوضع مقياس إعادة التكيف الاجتماعي من خلال تحديد الأحداث والنقاط التي تعكس كمية التغيير التي يجب القيام بها لدى التعرض لكل حدث من هاته الأحداث. (شيلي تايلور، 2008، ص 378)

يتضمن هذا المقياس 43 سؤالا حول مواقف سارة ومكررة وتحمل هذه الأسئلة أوزانا تتراوح مابين (11-100) نقطة مع إعطاء الزواج قيمة تعادل 50 نقطة، وعادة ما يسأل الفرد عن الأحداث التي مرت به خلال الإثني عشر شهرا الماضية والمحصلة الكلية لها مدلولها للتنبؤ بالحالة البدنية والعقلية للسنتين اللتين تعقبان الأحداث، مع الإشارة إلى أن هناك سبعة أسئلة فقط من مجموع الأسئلة تتعلق بالضغط المهني. (علي عسكر، 2000، ص 72-75)

لقد تعرض هذا المقياس لعدة معالجات انطوت على بعض التغيير عما التزم به هولمز وراهي: كدراسة علاقة أحداث الحياة بالأمراض لدى طلبة الجامعة من لـ(برامويل Bramwel 1971 ودراسة أسلوب الحياة في الطفولة (كودنجتون) 1972.

(جمعية سيد يوسف، 1991، ص 36)

9. علاج الضغط النفسي:

1.9. علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي:

يتم استخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل مضادات الاكتئاب والقلق التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

2.9. العلاج النفسي للضغط النفسي:

هو كل مجهود فردي أو جماعي يهدف إلى تخفيف آلام ومعاناة واضطرابات النفس ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط.

(فخري الدباغ، أصول الطب النفساني، ط3، جامعة الموصل، الجمهورية العراقية، 1984)

والتي تهدف كلها إلى علاج المريض نفسيا بطرق تتفق مع نظرياتها، ولعل من الناس من يفقد السيطرة على نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الأمور مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي.

1.2.9.العلاج النفسي التحليلي: يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية والرغبات المكبوتة والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.

2.2.9.العلاج السلوكي المعرفي: يمكن تخفيف الشد والتوتر العضلي بالتدريب على "الاسترخاء" و"التأمل" و"اليوغا" كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض على السيطرة والتحكم في حالات الانفعال.

3.2.9.العلاج المعرفي: يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه من أجل وضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها وإزالتها، ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من اتباع النقاط الإدراكية التالية:

1 – أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.

2 –أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.

3 –لدي أمل.

4 –اعتباري الذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين.

5 –يمكن أن أرتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة ولكنني أبقى شخصا كفئا.

6 –أستطيع أن أفكر في النجاح وأن أشعر بالسعادة.

7 –لا أخاف من حدوث المشاكل ولا أتألم لها.

8 –أستطيع أن أسلك طرقا جديدة.

9 –أستطيع أن أجد متعة في الأعمال الصعبة.

10 –علي أن أتحكم في الانفعالات قدر الإمكان لأنها تؤثر على إدراك ما هو ضاغط وعلى مستوى الضغط لدي.

(حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، 1978)

4.2.9.العلاج الديني: يقوم على عدة مبادئ وأسس منها:

–**الإيمان بالقضاء والقدر** : نعني به إحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن تفلت من يد الله، فمهما اضطربت الأحداث وتقلبت الأحوال فلن تبث فيها إلا مشيئة الله مصداقا لقوله تعالى: «والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون» (يوسف –21)، فالمسلم يركن إلى ربه ويتوكل عليه ويستريح إلى ما يتضمن عنه المستقبل من نتائج يؤدي ما عليه، فلا داعي إذن للقلق وتوتر الأعصاب إزاء أمور تخرج عن إرادتنا، وهذا أمر يبث الشعور بالطمأنينة والارتياح مصداقا لقوله صلى الله عليه وسلم: «من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله»

(محمد الغزالي، جدد حياتك، دار المجد للنشر والتوزيع، الجزائر، 2009، ص 67–71)

–**تقوية الوازع الديني** : إن الدين لا يشكل جزءا مهما في حياة الفرد فحسب بل يؤدي إلى فوائد فعلية على المستوى الصحي والعام والنفسي والجسدي، فالإيمان الروحي أو الديني بالقيم والمبادئ والمثل والنظم الشرعية من أقوى العوامل التي تحفظ صحة الفرد العقلية والجسدية بما فيها

أمراض العصر من قلق، اكتئاب، الأزمات النفسية والاجتماعية التي تتخذ أعراضها شكلا جسديا كقرحة المعدة والقولون، الصداع النصفي، الربو، الحساسية ... الخ، وغيرها من الأمراض السيكوسوماتية.

(عبد الرحمن محمد العيسوي، سيكولوجية الإسلام والإنسان المعاصر، ط1، بيروت، 2001، ص 54–57)

فالإنسان المتدين يتمتع بشخصية سوية، صحة نفسية، ثقة بالنفس ويشعر بالسعادة.

–**تقوى الله تعالى والتقرب إليه بالعمل الصالح:** لقوله تعالى: «ومن يتق الله يجعل له مخرجا» (سورة الطلاق، الآية 02).

وقوله جل ثناؤه: «ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا» (الطلاق، الآية 04).

–**الاستعانة بالصبر والصلاة :** لأن ذلك يعين الإنسان على مواجهة التحديات بنجاح وثبات لقوله تعالى: «يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين » (سورة البقرة، الآية 153).

ويقول حذيفة رضي الله عنه «كان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا حز به أمر صلى ». (رواه أحمد)

–**حسن الظن بالله تعالى** : فالله وحده كاشف الضر عن الإنسان، وأن الشدائد مهما طال أمدها فإن الله متبعها بفرج ويسر، إذ يقول الله جل وعلا على لسان يعقوب عليه السلام: «لا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون» (سورة يوسف، الآية 87).

ويقول عليه الصلاة والسلام في الحديث القدسي: «إن الله يقول: أنا عند طن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني» (روه الترمذي)

–**ذكر الله تعالى:** بالاعتقاد والقول والفعل، فإن ذلك من أسباب تفريج الهموم واستقرار النفس وطمأنينتها لقوله تعالى: «الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (سورة الرعد، الآية 28).

-**لزوم الاستغفار والدعاء :** فالدوام على ذلك يفرج الهموم ويثبت السعادة في النفس لقوله صلى الله عليه وسلم «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب» (رواه أبو داوود وأحمد والحاكم).

ومن دعاء موسى عليه السلام في قوله تعالى: «رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري » (سورة طه، الآيتان 25-26).

-**العمل بالأسباب المعينة على النجاح:** فالضغوط في النهاية أخطاء لم يتعامل الفرد معها بمنهجية سليمة إلى أن بلغت حدها، فجاءت شديدة على النفس وقاصمة للآمال والرغبات، إذ يقول عز وجل: «ذلك بما قدمت أيديكم وأن الله ليس بظلام للعبيد». (سورة آل عمران، الآية 182).

وعلى هذا الأساس وجب على الفرد أن يواجه مختلف التحديات والمشكلات التي يخبرها من خلال التربية الإيمانية الصحيحة، ثم التوكل على الله تعالى والاستعانة به لتحقيق أفضل النتائج، فالعمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط والتقليل من آثارها السلبية، إذ يقول جل وعلا: «ومن يتوكل على الله فهو حسبه» (سورة الطلاق، الآية 03).

(http://www.alssunah.com)

خلاصة الفصل:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الأكثر أهمية نظرا لما يشكله من خطورة على صحة الفرد من خلال اعتلال صحته البدنية والصحية وتدني مستوى أدائه وبالتالي تدني مستوى الأداء العام للمدرسة ككل أو المؤسسة ككل، مما يحول دون بلوغ أهدافها لذا وجب أخذ الأمر على محمل الجد بالسعي قدر الإمكان للتخفيف من آثار هذه الضغوط على صحة الأفراد خاصة الأساتذة، فالعنصر البشري (الأستاذ) هو مفتاح الإنتاج الجيد بالمؤسسة وضع الأجيال وتهيئتها للمستقبل، ولقد بدأ الاهتمام بتنمية التنظيم كمجال دراسي مستقل سنة 1946 من خلال أعمال السيكولوجي "كورت لوين KERT LEWIN" ومساعديه بمركز بحوث دينامية الجماعة بالمعهد التكنولوجي "ماساشوساتي Instit us Technology Massachusetts" بهدف توفير الحلول المناسبة للتنظيمات والمؤسسات في مواجهة محيط دائم التقلب والتغير.

(بوفلجة غيات، 2006، ص 65)

الفصل الثالث
أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الفصل الثالث

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. **تعريف المواجهة**
2. **أساليب مواجهة الضغوط النفسية**
3. **تعريف أساليب المواجهة**
4. **العوامل التي تؤثر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية**
5. **أنواع أساليب مواجهة الضغوط النفسية**
6. **أشكال وسائل الدفاع الأولية المهمة التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي**
7. **الأستاذ**

خلاصة الفصل

تمهيد:

حياة الفرد مليئة بالتغيرات زيادة ومتنوعة من مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرضون لها مما جعل العلماء يولون موضوع الضغط النفسي اهتماما متزايدا يبين آثاره الخطيرة على الصحة النفسية، إلا أنه لوحظ أن هناك نمطا من الأفراد يقال عنهم (مقاومي الضغوط) حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط، وهنا أشار Koboss 1982 إلى أن المقاومة النفسية للضغوط الذين مثل هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإدارتهم لضغوطها وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها.

كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته وظهر في الآونة الأخيرة اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية ويطلق عليها Coping. (إبراهيم، 1994)

1. تعريف المواجهة:

يعرفها "Henderson 1992": المواجهة هي محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها.

كما عرفها كل من Lazarus et Folkman 1985: المواجهة بأنها عملية التغير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة وقد حدد هدفين رئيسيين للمواجهة هما:

1 –ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (المواجهة المتمركزة حول المشكلة).

2 –تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط (المواجهة المتمركزة حول الانفعال).

وعرفها "Mollie 1985": المواجهة هي العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى التوازن النفسي والفيزيولوجي وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر ويتضمن حالة من العلاقات الإيجابية بين الفرد وبيئته. (العارضة 1998)

وحدد "White 1978" ثلاثة عناصر للمواجهة وهي:

1- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.

2- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على السيطرة على حالته الانفعالية وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.

3- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على الانتقال بحرية ضمن بيئته وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة، وأن يستعمل الشخص مصادره الجسمية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية لفهم ما يلزم، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصة لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي. (Newman 1981)

2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

1.2. المواجهة المتمركزة حول المشكلة: يتفرع من هذه المواجهة عنصران هامان هما:

1.1.2. المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة:

وهنا تعتبر الاستجابات أفعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف، ومن هذه الاستجابات أسلوب حل المشكلة الفعال ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب أو الهروب من الموقف، وقد قام العلماء بدراسة تأثيرات الضبط السلوكي وضعف الضبط وفقدان السيطرة على الأحداث المنفرة لدى الفرد التي أدت إلى زيادة الضغط النفسي وزيادة الاستجابات الفسيولوجية الضارة مقارنة بالظروف القابلة للضغط.

2.1.2. المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة:

وهنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف حيث يتضمن محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة، وقد استخدم Lzarus 1966 مصطلح التقييم المعرفي للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الأحداث أو المواقف الضاغطة، ومن أساليب التقييم المعرفي: الانتباه الانتقائي للمظاهر الإيجابية للموقف، إعادة تحديد وتعريف الأحداث بنمط وأسلوب غير مهدد ويمكن أن تكون التقييمات المعرفية ذات تأثير قليل في مواجهة أحداث الحياة القاسية، إلا أنها مهمة جدا في مواقف قد تساعد الناس على مواجهة العمليات الجراحية.

حيث اقترح كل من " Turk, Meicenlrum and Geenst 1989" أساليب مختلفة لمساعدة الفرد على ضبط الألم خلال العمليات الجراحية وتتضمن هذه الأساليب:

-الانتباه التخيلي: الذي يتم فيه تخيل الفرد مشهدا متناقضا مع الألم.

-أسلوب التحويل التخيلي: الذي يتم فيه تخيل الإحساس، إما لدى الفرد أو موقف آخر. (Steptoe,1991)

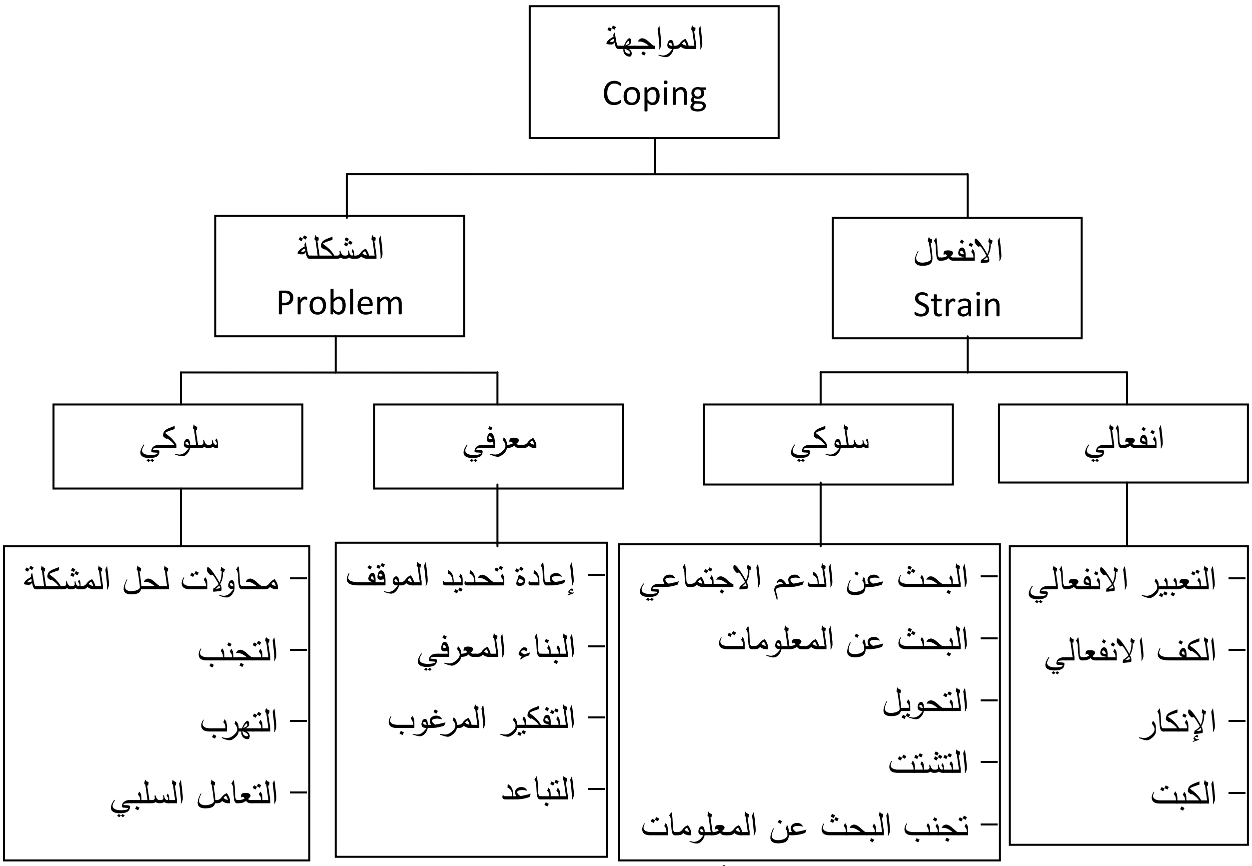
2.2. المواجهة المتمركزة حول الانفعال : إن السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة متغيرة وتشترك بنفس الهدف وهو خفض عملية الانفعال وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة والمنفرة، وهناك نمطان من المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال وهما:

1.2.2. البحث عن المعلومات والتجنب: حيث يختلف الأفراد في المدى الذي يبحثون فيه عن المعلومات المرتبطة بالأحداث المهددة ويؤدي التجنب إلى استجابات فسيولوجية منخفضة وضغط نفسي أقل من الانتباه إلى المواقف الضاغطة وقد أشارت الدراسات إلى أن البحث عن المعلومات يؤدي إلى ضغط نفسي أكثر من التجنب، وكذلك أشار " Moss 1985" إلى أن المواجهة التجنبية ترتبط بالاكتئاب والأعراض الجسمية، حيث لاحظ أن هناك ضعفا في معالجة المراهقين المصابين بمرض السكري لأنهم فضلوا استخدام المواجهة التجنبية لتخفيف الضغط النفسي الانفعالي.

2.2.2. البحث عن المساندة الاجتماعية : والهدف منه تنظيم الاستجابات الانفعالية، وقد أشار كل من " Cohen & Wills 1988" أن التأثيرات المباشرة للمساندة الاجتماعية تظهر عندما يقوم الفرد ببناء التكامل ضمن الشبكات الاجتماعية التي تساعده على التكيف. (Steptoe, 1991)

3.2. المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال:

ويتعلق هذا النوع بطريقة مواجهة الأفراد للانفعال الذي ينتج عن المواقف الضاغطة على المستوى المعرفي ويتضمن التعبير الفعال عن الانفعال والمعالجة الانفعالية الفعالة في مواقف الضغط النفسي، وهناك عدد من أساليب المواجهة التي تؤدي إلى عدم الانشغال مع الانفعالات مثل الكف الانفعالي، الكبت، التجنب الدفاعي، الإنكار، وهناك مجموعة أخرى من استجابات المواجهة وتتضمن: نقل المعرفة عن المشاعر الملازمة والتي تنشأ عن عدم معرفة الفرد بكيفية مواجهته للضغط. (Coper, 1991, P23)



المخطط رقم:01 يمثل أنماط المواجهة مع الضغط النفسي

وقد اقترح كل من "Moss & Billing 1984" نموذجا للمواجهة، ثلاثي العوامل وهو:

- **المواجهة المتمركزة حول المشكلة** وتتضمن: المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية وحل المشكلة وتطوير معززات بديلة.

- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال** وتتضمن: التنظيم الفعال، التفكير المقبول والقبول والإذعان والتنفيس الانفعالي.

- **المواجهة المتمركزة حول التقييم** وتتضمن: التخيل المنطقي، اعتماد الخبرات السابقة وإعادة التعريف المعرفي، القبول والمقارنة الاجتماعية، التجنب المعرفي أو الرفض.

وقد وصف "Selye 1976" نموذجين للمواجهة مع الضغط النفسي وهما:

- المواجهة مع المصادر الشخصية للفرد ذاته والأشخاص.
- المواجهة المتمثلة في التجنب.

وحدد كل من "Lazarus & Launier 1978" أربعة أنماط للمواجهة:

- **الفعل المباشر** : هو الذي ينشغل فيه الفرد لمواجهة الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.

- **كف الفعل:** وقف عملية التوتر الأولية المؤدية إلى التهديد بكف الفعل.

- **الإجراءات النفس ذاتية:** تساعد على خفض الأفكار والانفعالات الضاغطة.

- **البحث عن المعلومات** : تساعد على التقرير بين الفعل المباشر أو كف الفعل والموضوعات الأخرى للفعل وتزود الفرد بالطمأنينة لتحسين معنوياته والعوامل التي تؤثر على الفرد لاختيار نمط المواجهة.

3. تعريف أساليب المواجهة:

أساليب المواجهة مجموعة من التكتيكات (Tactics) أو الطرق التي يستخدمها الفرد لتحقيق هدفا ما، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المواجهة Murphy 1989 التي بينت أن المواجهة تشير إلى أساليب التعامل مع التهديد وأضافت Murphy أيضا مصطلح السيطرة الذي اعتبرته هدف المواجهة، ويرى " Schwebel 1990" أن تعريف Lazarus & Folkman ركزا على أن المواجهة عملية متغيرة ومستمرة، فالفرد يعتمد على مواجهة ما في

فترة ضاغطة من حياته ويعتمد في فترة لاحقة على أسلوب مختلف للمواجهة بمجرد أن تتغير حالته النفسية أو يتغير تقديره للموقف الضاغط ومن هنا يتضح لنا أن المواجهة عملية (Proces) وليست سمة (Trait) من سمات الشخصية.

ويعرف " Nakano 1991" أساليب المواجهة بأنها: جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد.

ويرى "Menaghan 1983" أن هناك ثلاثة متغيرات عند النظر إلى أساليب المواجهة وهي:

المتغير الأول: مصادر المواجهة أو معيار المواجهة : هي المهارات التي تعتبر مفيدة في مواقف الضغط المتعددة وهي تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الأنا لديه ومدى تقديره لذاته، كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو العالم كإحساس الفرد بالتماسك ومدى ثقته بقدرته على السيطرة على المواقف التي يمر بها، وكذلك القدرات العقلية كالمرونة في العمليات العقلية عند الفرد والنجاح في العلاقات الاجتماعية.

المتغير الثاني: أساليب المواجهة : هي التي تميز الفرد كنمط خاص به مثل ميل الفرد للانسحاب من المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة في التعامل مع الناس بالإضافة إلى الميل إلى إنكار المشكلة مقابل الميل بالاعتراف بوجود المشكلة كما أنها تضم ميل الفرد للوم ذاته مقابل لوم الآخرين واعتبارهم السبب في المشكلة.

المتغير الثالث: جهود المواجهة : هي ردود الأفعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولته لمواجهة الضغوط فطلب المساعدة من الآخرين والقيام بعمل مباشر لتغير الموقف يعتبران ردي فعل خارجيين، بينما يعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييمها ردي فعل داخليين.

4. العوامل التي تؤثر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

لقد أشار كل من Moss & Schaefer أن العوامل الشخصية وخاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة أساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد إضافة إلى العوامل المرتبطة بالمواقف الضاغطة وخصائص البيئة المعاشة.

وهناك عوامل أخرى تؤثر في أساليب مواجهة الفرد للضغوط:

1.4. العوامل الشخصية والديمغرافية : العمر، الجنس والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والجماعات الفلسفية والدينية والخبرات السابقة مع مواقف الضغط وأساليب مواجهتها حيث تفيد هذه العوامل في تحديد الموقف الضاغط كما تساعد في إيجاد حل لمواجهتها.

أما بالنسبة لمتغير الجنس فتشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرحلة ما قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط بشكل عام وتبدو استجابتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه.

وقد أكدت الدراسات مثل " 1990 Solomon"، "1992 Schussler" على أن نوع أسلوب المواجهة يرتبط بشكل كبير مع التكيف مع الموقف الضاغط في حين أن أسلوب المواجهة الفعالة أفضل من تجنب المشكلة والانسحاب حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى اضطرابات سيكوسوماتية، وعلى هذا فإن نوع الأسلوب المستخدم من المرأة سواء كان فعالا أو غير فعال يؤدي إلى سلامة المرأة الصحية والنفسية أو إلى زيادة اضطراباتها النفسية.

2.4. العوامل الخاصة بمواقف الضغط وبيئته : فقد حدد كل من Smyer، Ress أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي:

- البيولوجية مثل المرض أو الموت.
- الشخصية مثل الزواج.
- البيئة الفيزيائية كالكوارث الطبيعية والانفجارات.
- الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرف والتقاليد.

وعندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث أو آثاره فإنه يقوم عادة بمحاولة تغيير معنى الموقف بالنسبة له وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث. (Beech et all 1982)

5. أنواع أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

1.5. أسلوب إعادة البناء المعرفي : هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل: حل المشكلات وضبط الذات والتقييم الإيجابي حيث يتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئا مفضلا في هذا الموقف.

ويرى "Atwater 1990" أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط من الأساليب الهامة التي ينظر الفرد من خلالها إلى المشكلة على أنها قابلة للحل.

ومن الأساليب المعرفية الفعالة في مواجهة الضغوط والتي سماها meichenbaum المناعة ضد الضغوط وتكون الخطوة الأولى فيه، وتطوير الوعي للفرد حول سلوكه وأفكاره بحيث يتمكن من تحديد أحداث معينة تنتج عن الضغط وأن يتعلم أنواع المثيرات التي تجلب الضغط وهذه الخطوة يمكن أن تشعر الفرد بإحساس كبير بالضبط الذاتي كما يصبح الفرد أكثر فهما للأسباب المحددة لمشاعره السلبية، وفي الخطوة الثانية يتم فيها التدريب العقلي للفرد والبدء بالتصرف بسلوك لا تشوبه أفكار غير عقلانية، وتعلم عادات توافقية مع الضغط بطريقة عقلانية بناءة.

أما في الخطوة الأخيرة: فيطبق الفرد ما قد تعلمه من مهارات في الخطوات السابقة على مواقف الضغط الجديد التي يمر بها. (Feldman 1989)

ويرى "Seaward 1997" أن الأفكار والمنبهات التي تصل العقل قد تكون سلبية أو إيجابية أو وسط بين الطرفين وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي، حيث أن الأفكار السلبية أو اللاعقلانية قد تسبب تأثيرا شديدا للفرد، لذلك فإن إعادة بناء الإدراك المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة أو المحايدة أو تعمل على مساعدة الأفراد في تخفيف التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات ويندرج تحت هذا المفهوم العلاج العقلاني لـ Ellis والعلاج المعرفي السلوكي لـ Beck. (خفش 2001)

2.5. أسلوب حل المشكلات : فكرة الضغط النفسي تنشأ من حل المشكلة غير الفعال وقد أوضح "Mechanic 1983" أن حل المشكلات الفعال يمكن أن يحدث إذا تحققت الشروط التالية:

- يجب أن يكون الفرد على دراية وثيقة بمهارات حل المشكلات المعرفية والاجتماعية والحركية وأن توجد هذه المهارات في ذخيرته السلوكية يستخدمها تحت ظروف مناسبة.
- يجب أن يكون الفرد مدفوعا بفعالية لمواجهة المشكلة بشكل مباشر.
- يجب أن يكون لدى الفرد القدرة على تنظيم استجاباته ضمن مدى معتدل لكي يسهل تنفيذ مهارات المواجهة المباشرة.
- يجب أن يكون لدى الفرد القدر الكافي من الممارسة والخبرة لاستخدام مهارات المواجهة المباشرة في مواقف المشكلة.

ويتضمن الأسلوب العلمي لحل المشكلات مجموعة من العمليات التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بحلول متعددة تصلح لموقف أو مثير معين، حيث يتم وضع مجموعة من البدائل والحلول الفعالة في حل المشكلة، ومن ثم اختيار أنسب الحلول وأقربها للواقع والتطبيق، وغالبا فإن أسلوب حل المشكلة يمر بالمراحل التالية:

- الوعي بوجود المشكلة.
- تحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات عنها.
- وضع البدائل والحلول المناسبة.
- اتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ الحل أو البدائل.
- تقييم فاعلية الحل.

(Schwebel, 1990)

ويتطلب أسلوب حل المشكلة خفض المطالب الخارجية وعمل تغيير في الحياة وتحديد الأهداف والتقرير حسب الأولويات وضبط الوقت وخفض المطالب الداخلية من خلال ممارسة الاسترخاء وتغيير أنماط التفكير واستدعاء الانفعالات المكبوتة.

(Enrights & Powell, 1990)

3.5. أسلوب المساندة الاجتماعية: علاقتنا مع الآخرين يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الضغط النفسي حيث وجد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة المستويات من الضغوط وتجعلنا قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل، وهناك العديد من الطرق التي يستطيع الآخرون القيام بها من خلال المساندة الاجتماعية، عندما يظهر الفرد بأنه بحاجة إلى دعم اجتماعي وهذا مهم في العلاقات الاجتماعية حيث يتم إعطاء الفرد معلومات أو تفاصيل عن كيفية مواجهته للضغوط التي يمر بها، مثل مساعدة طالب على مواجهة الضغط النفسي الناشئ عن أداء أكاديمي أثناء استعداده للامتحانات الدراسية بالاعتماد على الدعم الاجتماعي للآخرين، وذلك يعتبر أسلوب منطقي لمواجهة الضغط النفسي، فالمساندة الاجتماعية لا تقلل من الضغط النفسي فقط ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهتها والتعامل معها.

وقد قام "Martin 1986" بوصف أربع مجموعات للمساندة الاجتماعية:

1.3.5. مجموعة المساندة الحقيقية : هي النوع الذي يقدمه الأشخاص القادرون على المساعدة في مواقف الضغط والأزمات عن طريق القيام بعمل ما كاقتراض نقود أو أدوات المساعدة للانتقال من مكان آخر.

2.3.5. مجموعة الإمكانيات الاجتماعية المتوفرة : هم الأشخاص الذين بإمكانهم المشاركة في حفل عشاء أو رحلات.

3.3.5. مجموعة المعلومات والتوجيه : الأشخاص الذين يعدون مصدرا للمعلومات المساعدة في حل المشكلة، وكذلك يمكنهم إعطاء التوجيه والنصح.

4.3.5. المساعدة الانفعالية: الأشخاص الذين يشعرون الآخرين بالحيوية في التحدث إليهم مما يعانون من مشكلات وهم الذين يستمعون إلى الآخرين دون حرج.

4.5. أساليب الميل الدفاعية: تسمى بميكانيزمات الدفاع، وهي مجموعة ردود الأفعال والأشكال السلوكية والتصرفية التي تصدر عن الفرد ليواجه متطلبات ظروف جديدة مفروضة عليه ليكون متناسبا معها والاختلاف بين هذه الأشكال لا يقوم على اختلاف في خبرات الأشخاص فحسب، بل يقوم كذلك على الاختلاف في الظروف نفسها، وفي المركبات المتنوعة

التي ينطوي عليها لا شعور كل شخص وفي القدرات وسمات الشخصية التي يحملها الفرد وما يتصل بها. (الحاج، 1984)

ويرى "رابح، 1991" أن الوسائل الدفاعية هي إجراءات آلية لا شعورية يقوم بها الفرد للتخلص من التوتر والقلق الذي ينجم عن أزمة نفسية، وهي إجراءات لا توافقية أي أنها لا تستهدف حل المشكلة بل التخلص من التوتر أو تخفيفه، وسميت بالحيل الدفاعية لأنها تدفع عن الفرد حالة القلق بمعناه الواسع وتهبه راحة وقتية، وقد تكون هذه الحيل أفعالا أو مشاعرا أو أفكارا يلجأ إليها الصغار والكبار والأسوياء من الناس أو المصابين بالاضطرابات الشخصية.

المواجهة والدفاع أسلوبان مختلفان، فالدفاع يتمثل في حماية الشخص من حقيقة التهديد ويساعده ويحميه من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن الفرد من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة الأمور، فبعد حادث مفجع أو موت شخص محبوب يلجأ الفرد إلى أسلوب تشويه الواقع ويختلف التشويه من طريقة لأخرى، مثل التبرير يكون هناك تشويه قليل حيث أن الرغبات غير المقبولة تدرك ولكنها تفسر من خلال سلسلة من الأدلة المنطقية وتكون مقنعة للفرد أو غير مقنعة.

بينما المواجهة تتضمن خبرات مستمرة مع البيئة والفرد هنا لا يشوه الواقع بل يغيره من بعض مظاهر الواقع ذاته لكي يتم التخلص من التهديد أو تقليله أو تقويم المصادر التي يحتاج لها الفرد لمواجهة التهديد بأكبر عدد ممكن من المصادر وتتضمن المواجهة التغيير، فالفرد يستعمل المعلومات والانفعالات والحركة لتغيير بعض عناصر الموقف لكي يصبح أقل تهديدا، وهنا يكمن دور المواجهة بأبعاد الضغط النفسي وتمكين الفرد من السيطرة على مواقف التهديد.
(Newman, B & Newman P.R 1981, lining process of adjustments, Doisy peess)

5.5. أساليب التمارين الرياضية : لها دور هام في اختزال الضغط النفسي لأنها تعتبر مخرجا لطاقة جسمية كامنة، وعندما لا يصرح بخروجها فإنها تسبب توترا، ويعتبر هذا الأسلوب أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية حيث أن ضربات القلب ومعدل التنفس يميل إلى الانخفاض عند جميع الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية بشكل منتظم، كما يبعد الفرد إبعادا مؤقتا

عن البيئة التي تسبب الضغط وتجعل النوم أفضل في الليل، وتشير الأدلة العلمية والطبية أن الأفراد المنتظمين في أداء التمرينات الرياضية أقل عرضة لكثير من الأمراض المتعلقة بالضغوط مثل: الأزمات والسكتة القلبية، فالرياضة تظهر تحسنا ملموسا في كفاءة الأوعية الدموية وتحافظ على مستوى ضغط الدم ومستوى سكر الدم وتحرر العضلات من التوتر.

(الفرماوي، أبو سريع، 1989)

وتسبب التمارين مستوى عال من الرضا الداخلي، فبالإضافة إلى خفض الإثارة الفيزيولوجية فإن تمارين التنفس تعتبر مفيدة في زيادة الطاقة مثل اليوجا Yoga تعتمد على الجانب الروحي بهدف توحيد الجسم والعقل والروح، ومن خلال القيام بحركات معينة وعلى تركيز الانتباه بشكل تام يؤدي إلى الإحساس المتزايد بالاسترخاء ويؤدي إلى الشعور بالابتهاج والمرونة. (الفرماوي وأبو سريع، الضغوط النفسية تتغلب على الحياة، 1989)

6.5. أسلوب الاسترخاء : يعتبر من الأساليب التي تتعامل بفعالية مع التوتر النفسي أو أحد الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية ويعتبر أسلوبا قديما وحديثا، فهو ليس بالظاهرة الجديدة، فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب، أما في وقتنا الحاضر فقد أصبح هذا الأسلوب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة، وقد أكد علماء النفس الفيزيولوجيين على أن الفرد إن كان متوترا تبقى عضلاته متوترة إلى حد ما وأن توتر العضلة يمكن أن يعكس تأثير الظروف والبيئة السيئة على الفرد، وقد أكدوا على أن جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية حيث تتركز هذه التغيرات والنشاطات العضلية في كل من الجبهة والرقبة والذراعين والركبتين والعضلات الباسطة، وأن التوتر العضلي الشديد يضبط قدرة الفرد على التوافق والنشاط البناء.

(الفرماوي وأبو سريع، الضغوط النفسية، 1989)

7.5. أسلوب التأمل : يتضمن إعادة التركيز على الانتباه الذي يؤدي إلى حالة مغايرة من الشعور وفي معظم أشكال التأمل فإن الناس يكررون صوتا أو كلمة أو مقطعا معينا ويركزون انتباههم على صورة معينة، ويعتمد التأمل على التركيز على المثير الذي يصبح فيه غير واع

للإثارة الخارجية حيث يتم الاعتماد على الخبرة الداخلية، وإذا نفذ التأمل بفاعلية فإنه يؤدي إلى انخفاض في معدل ضغط الدم وعدد ضربات القلب وبعد 20 دقيقة من التأمل يشعر الفرد بالاسترخاء، حيث يعتبر التأمل أسلوبا فعالا في مساعدة الفرد على الاسترخاء وخفض الضغط النفسي ويمكن أن يكون ضارا في بعض الأحيان ويكون بناء في أحيان أخرى، فهو يسمح للفرد بتنفيذ مخططات ويكون ضارا عندما يصبح التأمل بديلا للعمل حيث يعمل كقوة هدامة في حياة الفرد.

6. أشكال وسائل الدفاع الأولية المهمة التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي:

1.6. الحيل الدفاعية:

1.1.6.الكبت Repression: ويكون الكبت في الأفكار والمشاعر التي تنتج عن الضغط النفسي والقلق وتدفعه بعيدا عن الوعي، والإنسان ينسى كل ما هو غير سار كما في بعض ضحايا الإدمان على الكحول والمخدرات، وفي بعض الأحيان يعتبر الكبت مفيدا لمواجهة الضغوط فمثلا يسمح لنا الكبت بوضع المشكلات والأزمات خلفنا والتركيز على هنا والآن من جهة ومن جهة أخرى الكبت يسمح لنا بتجنب الضغوط النفسية.

2.1.6.الإعلاء أو الاستعلاء Sublimation: هو تقنية الدوافع الأولية إلى جهود إيجابية وبناءة، تكون موجودة ضمن الذات ومن خلالها يقلل من الضغط النفسي.

3.1.6.التعويض Compensation: يحدث عندما يستبدل الفرد أسلوب التعبير عن أحد الدوافع بأسلوب آخر غير مباشر وهذا يقلل من الضغط النفسي.

4.1.6.الإحلال أو الإزاحة Displacement: هي حيل دفاعية تقوم بنقل الانفعالات من المعاني الأصلية غير المقبولة التي تتعلق بها إلى معاني أخرى بديلة تكون أقل إثارة للقلق أو تكون مقبولة للفرد، ويرى فرويد sigmund freud أن الإحلال عملية

توافقية لأنها تسمح لنا بأن نستبدل الأهداف التي لا نستطيع الحصول عليها بالأهداف الممكن تحقيقها.

5.1.6.أحلام اليقظة Day dreams: وهي عبارة عن إشباع نظري خيالي أو ذهني لدوافعنا ورغباتنا التي لم تتشبع في الواقع، إما بسبب وجود عقاب أو بسبب الكبت وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها ونخلد إلى عالم خيالي يحقق أمانينا.

6.1.6.التقمص Intellectualisation: هو عكس الإسقاط، يساعد على خفض التوتر عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتحلى بها بعض الأفراد، أو عن طريق الاتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات مثل الأثرياء والمشاهير.

7.1.6.تكوين رد الفعل Reaction formation: هو اتخاذ الفرد لاتجاه معين يكون مضاد لاتجاه آخر غير مقبول ومثير للقلق، ويدل على الوقاية والتقليل من مواجهة الضغط النفسي.

2.6. الحيل الانسحابية withdrawal:

1.2.6.الانسحاب withdrawal: ويعني الابتعاد الجسمي والنفسي عن الضغط والتفكير عندما تواجه ضغطا تكون قد استخدمت أسلوب مواجهة فعال إلا أن الانسحاب المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات وخصوصا عندما يحل عالم الخيال محل الواقع.

2.2.6.النكوص Regression: الارتداد إلى استجابات كان قد استخدمها الفرد في مراحل النمو السابقة (الطفولة، المراهقة)، فمثلا يمكن أن يجعل الضغط النفسي شخصا راشدا يعود للتدخين بعدما كان مقلعا عنه أو قضم الأظافر الذي توقف عنها في طفولته قبل امتحان معين أو بعد يوم عصيب من أيام الأسبوع فإن هذا السلوك يعتبر نكوصا أو حيلة لمواجهة الضغط أو التخفيف من التوتر والقلق.

3.2.6.التبرير Rationalisation: هو التشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين، فعن طريق تبرير أعمالنا يمكن أن يؤدي ذلك إلى التقليل من الضغط النفسي لدينا.

4.2.6.الإنكار Denral: رفض القبول أو إدراك الواقع، ومن خلال استعمال الأفكار فإننا نكون قادرين على حماية أنفسنا من الظروف المؤلمة والتي تسبب الضغط.

3.6. الحيل الدفاعية العدوانية:

1.3.6.العدوان Agression: يعتبر أحد الوسائل للتخلص من التهديد أو أحيانا من مصادر الضغط النفسي، إلا أن السلوك العدواني يمكن أن يكون هجوميا ضد الآخرين وفي أكثر الأحيان يعتبر العدوان أسلوبا خفيفا لمواجهة الضغوط.

2.3.6. الإسقاط Projection: هو أسلوب دفاعي ينقل فيه الأفراد أفكارهم غير المقبولة إلى أناس آخرين ويؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة سلوكهم، ولذلك فإنه أحيانا يتم مواجهة الضغوط غير المقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين، فالشخص الغاضب ينظر إلى العالم أنه عالم شرير مملوء بالعنف والعداء. (Rthus, 1974)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
إجراءات الدراسة

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

1. منهج الدراسة
2. الأساليب الإحصائية المستعملة
3. الدراسة الاستطلاعية
4. عينة الدراسة
5. حدود الدراسة
6. أدوات الدراسة

1. منهج الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث، حيث يتناسب هذا المنهج مع البحث الحالي، فالبحوث الوصفية في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية تزودنا بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن لمختلف الظواهر. (النجيحي، 1983، ص 20)

كما أنه لا يقتصر على جمع البيانات فحسب وتبويبها وإنما يتناولها بعناية بالتحليل والتفسير واكتشاف المعاني والعلاقات الخاصة بها لغرض اجترار الاستنتاجات لتصحيح هذا الواقع واستكماله أو استحداث معرفة جديدة فيه. (حمدان، 1989، ص 66)

2. الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في معالجة نتائج الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:

1.2. الإحصاء الوصفي:

- المتوسط الحسابي: و هو من مقاييس النزعة المركزية.
- الانحراف المعياري: هو من مقاييس التشتت، الذي يقوم في جوهره بحساب انحرافات الدرجات عن متوسطات نتائج أفرد العينة.

2.2. الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار مانوفا: نستخدم هذا الاختبار في حالة وجود أكثر من عينتين مستقلتين و نريد مقارنتها.
- اختبار مان ويتني: هو الاختبار اللامعلمي البديل لاختبار (ت) لعينتين مستقلتين فس حالة عدم توافر شروط الإختبار المعلمي.
- اختبار (ت) لعينة واحدة

3. الدراسة الاستطلاعية:

تم استخدام الدراسة الاستطلاعية لتحقيق الأهداف التالية:

- اكتشاف جوانب القصور الموجودة في عملية تطبيق المقياس.

-تحديد الوقت المستغرق في عملية التطبيق.

-اكتساب خبرة أولية في التطبيق.

1.3. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 أستاذ و أستاذة موزعة على متوسطتين بمدينة المدية، و قد تم تطبيق المقياس جماعيا في كل متوسطة مع قراءة التعليمة و تسجيل الملاحظات و الأسئلة المطروحة و ذلك بتاريخ من 03 إلى 18 جانفي 2016.

2.3. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

على العموم كانت مفردات المقياس واضحة للأساتذة، و قد تم إجراء تعديل طفيف في التعليمة، بهدف التوضيح أكثر.

4.عينة الدراسة:

تكونت العينة من (50) أستاذا وأستاذة من مجموعة من (5) متوسطات بمدينة المدية، وقد اختيرت هذه العينة بغية التوصل إلى معرفة ما هي أكثر الأساليب تداولا وانتهاجا لعينة الدراسة، وقد تم سحب العينة بالطريقة العشوائية. كما يوضح الجدول التالي:

عينة الدراسة	متوسطة الفارابي	متوسطة إمام الياس	متوسطة فضيل إسكندر	متوسطة هواري هواري	متوسطة بلحسن	المجموع
عدد الأساتذة ذكور	4	3	4	2	6	19
عدد الأساتذة إناث	6	7	6	8	4	31
عدد الأساتذة الكلي	10	10	10	10	10	50

الجدول رقم:(02) يوضح **توزيع عينة الدراسة في المتوسطات حسب الجنس**

5. حدود الدراسة:

1.5. الحدود البشرية : تكونت العينة من أساتذة في طور التعليم المتوسط حيث تتراوح أعمارهم مابين 28 سنة و53 سنة.

2.5. الحدود المكانية: تم اختيار العينة من (5) متوسطات بمدينة المدية.

3.5. الحدود الزمانية: وقد شملت الفترة من 2016/01/31 إلى 2016/02/21.

6. أدوات الدراسة:

- **مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية**

تم الاعتماد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ويتكون المقياس من مجموعة من الأبعاد التي تقيس أساليب المواجهة والأحداث الضاغطة، وأخذنا هذا المقياس من أطروحة دكتوراه الباحثة خديجة دهواني من جامعة وهران وتم تطبيقه على عينات من المجتمع الجزائري.

يتكون المقياس من ثمانية و أربعون(48) بند، و كل بند يقابله أربع (04) اختيارات:

- ينطبق علي بشدة (4).
- ينطبق علي أحيانا (3).
- لا ينطبق علي (2).
- لا ينطبق علي أبدا (1).

كل بند تكون إجابته إيجابية عندما يكون الاختيار (ينطبق علي بشدة/ ينطبق علي أحيانا). كل بند تكون إجابته سلبية عندما يكون الاختيار (لا ينطبق علي/ لا ينطبق علي أبدا).

التنقيط الكلي المقياس : أعلى قيمة يمكن الحصول عليها هي 192 نقطة و أدناها 48 نقطة.

السلم التقييمي : تقيم أساليب مواجهة الضغوط من 144 كحد فاصل ، أو كحد أدنى بالنسبة للإجابات الموجبة، و من 143 فما أقل فتكون الإجابات سالبة .

مع إقصاء العينات التي تتضمن أدنى نقطة 48 و أعلى نقطة 192 ، لأنها إجابات لا تخدم الموضوع و المجيب فيها قد يكون في حالة عدم تركيز.

كما يحتوي المقياس من ثلاث أبعاد، يتكون كل بعد من 16 بند:

- 16 عبارة (وحدة) لبعد قياس حل المشكل.
- 16 عبارة (وحدة) لبعد قياس الانفعال.
- 16 عبارة (وحدة) لبعد قياس التجنب.

وللتوضيح أكثر، "إليكم الفقرات الخاصة بكل بعد:

الفقرات التي تحدد بعد حل المشكل:

- 1- أنظم وقتي بطريقة أفضل.
- 2- أركز على المشكل وأفكر في كيفية حله.
- 6- أفعل ما أظنه أفضل.
- 10- أحدد وأوضح أولوياتي.
- 15- أفكر في الطريقة التي استعملتها في حل المشاكل المشابهة.
- 21- أحدد خطة للعمل وأتبعها.
- 24- أجهد نفسي على تحليل الوضعية.
- 26- أتصرف مباشرة للتكيف مع الوضع.
- 27- أفكر فيما حدث وأستفيد من أخطائي.
- 36- أحلل المشكل قبل رد الفعل.
- 39- أضبط أولوياتي.
- 41- أتحكم في الوضعية.
- 42- أبذل مجهودا إضافيا لتسيير الأمور.
- 43- أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل.

46- أغتنم الوضعية لإظهار ما أقدر عليه.

47- أحاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعية أفضل.

الفقرات التي تحدد بعد الانفعال:

5- ألوم نفسي على تضييع الوقت.

7- أنشغل بمشاكلي.

8- ألوم نفسي على تورطي في هذه الوضعية.

13- أصبح جد متوترا ومنقبضا.

14- لدي من الإمكانيات ما يكفي لضبط أموري

16- لا أصدق ما يحدث لي.

17- ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة وانفعالي أمام الوضعية.

19- أصبح مغتاضا أكثر فأكثر.

22- ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به.

25- أعجز ولا أعرف كيف أتصرف.

28- أمل في تغيير ما حدث أو ما شعرت به.

30- أنشغل بما سأقوم به.

33- أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبدا.

34- أعيد التفكير في نقائصي وسوء تكيفي العام.

38- أغضب.

45- ألوم أشخاصا آخرين.

الفقرات التي تحدد بعد التجنب:

3- أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها.

4- أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين.

9- أنتقل بين الواجهات التجارية.

11- أحاول أن أنام.

12- أتناول أحد أكلاتي المفضلة.

18- أذهب إلى المطعم أو آل شيئا ما.

20- أشتري لنفسي شيئا ما.

23- أذهب إلى سهرة أو حفل عند الأصدقاء.

29- أزور صديق.

31- أقضي وقتا مع شخص حميم.

32- أذهب للتنزه.

35- أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه.

37- أتصل هاتفيا بصديق.

40- أشاهد فيلما.

44- إيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها.

48- أشاهد التلفاز.

أعلى قيمة لكل محور هي 64 نقطة و أدناها 16.

إذا كانت قيمة المحور 48 نقطة فما فوق تكون إيجابية، أما إذا كانت 47 فما أقل فتكون سالبة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة

و مناقشتها

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

1. **عرض نتائج الدراسة**
2. **اختبار الفرضيات**
3. **مناقشة النتائج**

الاستنتاج العام.

1. عرض نتائج الدراسة:

أ -نتائج أفراد العينة الكلية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المقياس الكلي	50	148.4	27.4
المشكل	50	50,180	4.29
الانفعال	50	47,480	4,636
التجنب	50	50,740	4.49

جدول رقم (3): يوضح نتائج أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

يتضح من خلال الجدول أعلاه نتائج أفراد العينة المتكونة من (50) فردا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث تحصلوا على متوسط حسابي قدره (148.4) بانحراف معياري قدر بـ (27.4) و نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو أعلى من الحد الفاصل(144)

ومنه أن كل أفراد العينة لديهم أسلوب مواجهة الضغوط النفسية موجب.

وكانت نتائج الأفراد على أبعاد المقياس كما يلي :

البعد الأول : أسلوب حل المشكل : تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره (50,18) ، وهو يعني وجود أسلوب حل المشكل موجب لأنه أعلى من الحد الفاصل (48)، وكان الانحراف المعياري بقيمة (4,29)

البعد الثاني : مواجهة الانفعال : وتحصل الأفراد على مستوى هذا المحور على متوسط حسابي قيمته (47,48) وهو قيمة أقل من الحد الفاصل 48 ومنه فإن الأفراد ليس لديهم أسلوب موجب في مواجهة الانفعال وأسلوبهم سالب ، وكان الانحراف المعياري بقيمة (4,36) .

البعد الثالث : أسلوب التجنب : وقدر الانحراف المعياري بقيمة (50,74) ، وهو يعني وجود أسلوب التجنب موجب لأنه أعلى من الحد الفاصل (48)، وكان الانحراف المعياري بـقيمة (4,49) .

وكما هو ملاحظ فإن الدرجة الأولى للأسلوب المستخدم كان على بعد أسلوب التجنب بقيمة (50,74) ، ثم تلاه أسلوب حل المشكلات بقيمة (50,18)، وأخيرا البعد الثاني أسلوب مواجهة الانفعال بقيمة (47,48) .

ب – نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس أساليب الضغوط النفسية :

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المقياس الكلي	19	146.26	8.74
المشكل	19	49.52	3.27
الانفعال	19	46.1	3.01
التجنب	19	50.63	3.71

جدول رقم (4): يوضح نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

يبين الجدول رقم **(4)** نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس **أساليب** مواجهة الضغوط النفسية، وقد كان عددهم (19)فردا ، وتحصلوا على متوسط حسابي قدره (146,26) وهو أعلى من الحد الفاصل (144) ومنهم كل أفراد العينة لديهم أسلوب مواجهة الضغوط النفسية موجب ، وكان الانحراف المعياري بقيمة. (8,74)

وكانت نتائج الأفراد على أبعاد المقياس كما يلي :

البعد الأول : أسلوب حل المشكل : تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره (49,52) ، وهو يعني وجود أسلوب حل المشكل موجب لأنه أعلى من الحد الفاصل (48) ، ومثل الانحراف المعياري بقيمة (3,27).

البعد الثاني : مواجهة الانفعال : وتحصل الأفراد على مستوى هذا المحور على متوسط حسابي قيمته (46,1)وهو قيمة أقل من الحد الفاصل (48) ومنه فإن الأفراد ليس لديهم أسلوب موجب في مواجهة الانفعال وأسلوبهم سالب ، وكان الانحراف المعياري قيمته (3.01) .

البعد الثالث : أسلوب التجنب : وقدر الانحراف المعياري بقيمة (50,63) ، وهو يعني وجود أسلوب التجنب موجب لأنه أعلى من الحد الفاصل 48 ، ومثل الانحراف المعياري (3,71).

وكما هو ملاحظ فإن الدرجة الأولى للأسلوب المستخدم لدى عينة الذكور كان على بعد أسلوب التجنب بقيمة (50,63) ، ثم تلاه أسلوب حل المشكلات بقيمة 49,52 ، وأخيرا البعد الثاني أسلوب مواجهة الانفعال بقيمة (46,1) .

جـ- نتائج أفراد العينة الإناث على مقياس أساليب الضغوط النفسية:

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المقياس الكلي	31	149,7	13,98
المشكل	31	50,58	4,82
الانفعال	31	48,3	5,26
التجنب	31	50,8	4,96

جدول رقم (5): يوضح نتائج أفراد العينة الإناث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

يبين الجدول رقم (5) نتائج أفراد العينة الإناث على مقياس **أساليب** مواجهة الضغوط النفسية، وقد كان عددهن (31) فردا ، وتحصلوا على متوسط حسابي قدره (149,7) وهو أعلى من الحد

الفاصل (144)ومنهم كل أفراد العينة لديهم أسلوب مواجهة الضغوط النفسية موجب ، ومثل الانحراف المعياري (13,98).

وكانت نتائج الأفراد الإناث على أبعاد المقياس كما يلي :

البعد الأول : أسلوب حل المشكل : تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره (50,58) ، وهو يعني وجود أسلوب حل المشكل موجب لأنه أعلى من الحد الفاصل (48)، ومثل الانحراف المعياري بقيمة (4,82).

البعد الثاني : مواجهة الانفعال : وتحصل الأفراد على مستوى هذا المحور على متوسط حسابي قيمته (48,3) وهو قيمة أعلى من الحد الفاصل (48) ومنه فإن الأفراد لديهم أسلوب موجب في مواجهة الانفعال ، وكان الانحراف المعياري قيمته (5,26).

البعد الثالث : أسلوب التجنب : وقدر الانحراف المعياري بقيمة (50,8)، وهو يعني وجود أسلوب التجنب موجب لأنه أعلى من الحد الفاصل (48) ، ومثل الانحراف المعياري (4,96).

وكما هو ملاحظ فإن الدرجة الأولى للأسلوب المستخدم لدى الإناث كان على بعد أسلوب التجنب بقيمة (50,8)، ثم تلاه أسلوب حل المشكلات بقيمة (50,58)، وأخيرا البعد الثاني أسلوب مواجهة الانفعال بقيمة (48,3).

2. اختبار الفرضيات :

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

أ -دلالة الفروق لأفراد العينة بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام اختبار مانوفا:

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	الدلالة الإحصائية		المؤشر
					0,05	0,01	
المشكل	50	50,180	4.29	6,5		دال	0.001
الانفعال	50	47,480	4,636	5.8		دال	0.001
التجنب	50	50,740	4.49	7.8		دال	0.001

جدول رقم (6): يوضح دلالة الفروق لأفراد العينة بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام اختبار مانوفا

يبين الجدول رقم **(6)** دلالة الفروق بين أبعاد مقياس أساليب الضغوط النفسية باستخدام اختبار مانوفا لغرض التأكد من ترتيب وتسلسل النتائج المتحصل عليها وهي ذات دلالة إحصائية ، فقد كانت نتيجة ف لمانوفا للبعد الأول (6,5)وللبعد الثاني (5,8)وللبعد الثالث (7,8) ، وكانت قيمة المؤشر (0,001) وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة (0,01) ، ومنه قبول الفرضية البديلة و أنه الفروق المشاهدة هي ذات دلالة إحصائية ويمكن اعتمادها للتعميم ولا تعود للصدفة ، ويمكن ترتيبها حسب المتوسطات الحسابية وهي المرتبة الأولى بعد أسلوب التجنب، والبعد الثاني أسلوب حل المشكل وأخيرا أسلوب التحكم في الانفعال.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ب – دلالة الفروق لنتائج متوسط أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة:

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	الدلالة الإحصائية		المؤشر
					0,05	0,01	
المقياس الكلي	50	148.4	27.4	2.5		دال	0.014

جدول رقم (7): يوضح دلالة الفروق لنتائج متوسط أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة

يبين الجدول رقم (7) ، دلالة الفروق لنتائج متوسط أفراد العينة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة والغرض منه التأكد أن الدرجة الكلية المتحصل عليها لا تعود للصدفة وهي أعلى من الحد الفاصل المقدر بـ (144)، ومقارنتها بهذه القيمة ، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي 2,5 ، وقيمة المؤشر هي (0,014)وهي قيمة أقل من الدرجة (0,05)، وهي ذات دلالة إحصائية وأن الفروق المشاهدة هي نتائج حقيقية ولا تعود للصدفة ويمكن تعميمها على أفراد مجتمع البحث ، ومنها رفض الفرضية الصفرية .

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج أفراد العينة على مقياس أساليب الضغوط النفسية وعلى أبعاده حسب الجنس.

أ -دلالة الفروق بين متوسطات نتائج أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية وعلى أبعاده حسب الجنس باستخدام اختبار ويتني :

المقياس والأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية		المؤشر
					0,05	0,01	
الكلي	الذكور	19	146.26	8.74	دال		0.05
	الإناث	31	149,7	13,98			
حل المشكل	الذكور	19	49.52	3.27	غير دال		0.33
	الإناث	31	50,58	4,82			
الانفعال	الذكور	19	46.1	3.01	دال		0.013
	الإناث	31	48,3	5,26			
التجنب	الذكور	19	50.63	3.71	غير دال		0.5
	الإناث	31	50,8	4,96			

جدول رقم (8): يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية وعلى أبعاده حسب الجنس باستخدام اختبار ويتني

يبين الجدول رقم **(8)** دلالة الفروق بين متوسطات نتائج أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية وعلى أبعاده حسب الجنس باستخدام اختبار ويتني ، وهو اختبار لا معلمي غرضه مقارنة توزيع

العينات المقارنة إذا كان توزيعها توزيعا معتدلا ومنها يمكن اعتماد النتائج أو الفروق وأنها خاصة بالعينة المدروسة وهي نتائج حقيقية .

وبمقارنة نتائج المقياس الكلي بين الذكور والإناث فقد كانت قيمة المؤشر (0,05) وهي قيمة تساوي القيمة الحرجة (0,05) ومنه قبول الفرضية البديلة وأن الفروق المشاهدة ذات دلالة إحصائية يمكن اعتمادها على العينة المدروسة ، والإناث أحسن من الذكور في مستوى المقياس الكلي لأسلوب مواجهة الضغوط النفسية.

ومقارنة نتائج الجنسين على مستوى بعد أسلوب حل المشكلات فإن القيمة الحرجة كانت (0,33) وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة (0,05) ومنه قبول الفرضية الصفرية وأن الفروق المشاهدة تعود للصدفة وهي غير حقيقية وليس معناه أن الذكور أحسن من الإناث بل تحتاج الدراسة للتأكيد وزيادة الإجراءات التطبيقية ، ورفض الفرضية البديلة .

أما بالنسبة لبعد التحكم في الانفعال بين الجنسين فقد كانت قيمة المؤشر (0,013)وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة (0,05) ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة ذات دلالة إحصائية ومنها فالإناث أكثر تحكما في الجانب الانفعالي من الذكور وهذه النتائج هي حقيقية ويمكن اعتمادها للعينة المدروسة .

وأخيرا النتائج المتحصل عليها بين الجنسين على مستوى التجنب فإن قيمة المؤشر كانت (0,5) وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة (0,05)ومنه قبول الفرضية الصفرية وأن الفروق المشاهدة تعود للصدفة وهي غير حقيقية وليس معناه أن الذكور أحسن من الإناث بل تحتاج الدراسة للتأكيد وزيادة الإجراءات التطبيقية ، ورفض الفرضية البديلة .

3. مناقشة النتائج:

مناقشة الفرضية العامة:

تحصلنا على نتائج دالة إحصائيا في الفروق المشاهدة لمتوسطات نتائج أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهي تعني أنه يمكننا تعميمها على مجتمع البحث ولا تعود للصدفة بل هي نتائج حقيقية وهذا ما اتفقت عليه مع الدراسات السابقة كدراسة الشريف 2000، حيث أشارت هذه الدراسة أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي ويرجع ذلك إلى استخدامهم لأساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي وأسلوب التقويم الإيجابي يليه طلب الدعم والمساندة الاجتماعية حسب دراسة بيانشي 2004، وقد يعود هذا الاتفاق إلى تشابه نوع الدراسة ونوع المجتمع ونوع البيئة الثقافية والتقارب النظري.

مناقشة الفرضيتين الجزئيتين:

مناقشة الفرضية الثانية:

دلالة الفروق بين نتائج أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي دالة إحصائيا أي أن أفراد العينة لديهم أسلوب مواجهة الضغوط النفسية بإيجابية وهذا لا يعود للصدفة وهو ما أثبتته دراسة الشريف لمواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بنمطي الشخصية "أ" و"ب" سنة 2003، ودراسة لازاروس 1988 المواجهة كوسيط لدى الشخصية العاطفية ودراسة بيانشي 2004 حيث أشارت أن أكثر الاستراتيجيات استخداما هي التقويم الإيجابي وطلب المساندة والدعم الاجتماعي، و قد تعود هذه النتيجة الى تشابه حجم العينة أو ربما اقتراب الأطر الثقافية أو تشابه البيئة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

دلالة الفروق بين الجنسين على مقياس الضغوط النفسية وكانت دالة لحساب الإناث في المقياس الكلي ودالة لحساب الإناث من بعد التحكم في الانفعال حسب دراسة الشريف 2003 لاستخدام أساليب فعالة في مواجهة وإعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل ودراسة مريم 2006 فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض.

وكانت غير دالة في الفروق المشاهدة بين الجنسين في أسلوب حل المشكلات والتجنب حسب دراسة عبد المعطي 1992، ودراسة لازاروس 1988 كانت أكثر الاستراتيجيات كالتجنب والتحول والهروب ...الخ. و قد تعود هذه النتيجة الى أن المرأة بصفة عامة لديها علاقات و أدوار كثيرة في المجتمع.

الاستنتاج العام:

إن مهنة التعليم تفرض على الأساتذة مواجهة الكثير من الضغوط النفسية الناتجة على بعض العوامل الاجتماعية و الثقافية و السياسية، لذا يعجز الكثير من المعلمين عن أداء مهامهم بصورة فعالة، فهذه الدراسة هدفت إلى التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأساتذة لمواجهة هذه الضغوط، و معرفة الفروق بين الذكور و الإناث في استخدامها.

و بناءا على ما سبق تم التوصل إلى الهدف الأساسي التي قامت عليه الدراسة، الا و هو التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة، و ماهي الأساليب لمواجهتها.

وينبغي الإشارة إلى أن هذه النتائج مقبولة في حدود العينة المتعامل معها، و يمكن أن تكون أرضية لدراسات علمية أخرى.

الخاتمة

الخاتمة:

قامت هذه الدراسة على التعرف على أساليب مواجه الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم المتوسط الذي يعتبر الركيزة الأساسية في عملية التربية و التعليم و إنجاح العمل التربوي.

و قد أسفرت هذه الدراسة على صحة فرضياتها التي تنص على معرفة أساليب مواجه الضغوط النفسية بناءا على المقياس المطبق على الأساتذة.

اتفقت الدراسة الحالية بشكل عام مع معظم الدراسات الأجنبية و العربية منها (دراسة الشريف 2000) و (دراسة بيانشي2004).

و من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها، يمكن التطرق إلى دراسات اكثر تعمقا في مستوى أعلى.

الاقتراحات:

بناءا على هذه النتائج توصلنا إلى مجموعة من الاقتراحات أهمها:

-إنشاء وحدات إرشادية بمؤسسات التعليم المتوسط تهتم بمشاكل الأساتذة ومساعدتهم على تخطي ضغوطاتهم من خلال برامج تدريبية وإرشادية للتعرف على أساليب المواجهة الفعالة لضغوطهم المهنية والحياتية الصعبة.

-تكثيف البحوث والدراسات وإقامة ندوات للتعرف على أنواع الضغوط والأزمات وأساليب مواجهتها.

-إقامة ندوات وأيام تحسيسية لتعريفهم بأهم الأساليب الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية وتوضيح الأساليب غير الفعالة لتجنب التعامل بها.

-إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لفئات مختلفة ومستويات عديدة لمعرفة أي الأساليب الأكثر نجاحا والأكثر إيجابية.

-بث الوعي بين الأساتذة وإحاطتهم بأهمية توفير الصحة النفسية وتفهم المشاكل التي يمرون بها والمساهمة في التقليل من حدة تلك الضغوط.

-تكوين الأساتذة الجدد عن طريق الأساتذة الأقدم في التعامل مع الضغوط و أساليب مواجهتها.

قائمة المراجع

المراجع:

-المراجع باللغة العربية:

1. القرآن الكريم – السنة النبوية.
2. أحمد محمد الزعبي، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية، أسبابها وسبل علاجها، دار الفكر للنشر والتوزيع، أعمال، الطبعة الأولى 2005.
3. أحمد نايل الغرير، عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، 2009.
4. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، 1978.
5. طه عبد المنعم حسن، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الطبعة الأولى، 2006.
6. فخري الدباغ، أصول الطب النفساني، جامعة الموصل، الجمهورية العراقية، الطبعة الثالثة، 1984.
7. السمادوني السيد إبراهيم، إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية البيئية، من بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، الجزء الثاني.
8. الفرماوي أبو سريع، الضغوط النفسية، تغلب على الحياة، 1989.
9. ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن، عمان، 2008.
10. ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، تأهيل المعاقين، دار الصفاء، عمان، الأردن، الطبعة الثانية، 2007.
11. محمد عبد القادر عابدين، الإدارة المدرسية الحديثة، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2001.
12. محمد الغزالي، جدد حياتك، دار المجد للنشر والتوزيع، الجزائر، 2009.

-المراجع باللغة الأجنبية:

13. Alberecht.K, Stress & the manager making it work for you prentice Hall inc, 1979.
14. Beech.H. Rurns, L.E, and sheffield, B,F (1982), Abebavoir approach to the management of stress, John Wiley and Sons, chichester.
15. Feldman. R.S (1989), Adjustement, Applying psychology in a complex world university of Massachusetts, New york MC Grew hill, 1989, P 187-197.
16. Lazarus. R & anitiors and coping during three stage of a college Examination, Journal or personality and social psychlogy. Vol 48.
17. Lazarus. R & Folkman.S, 1984. Stress Appraisal and Coping, New york, publishing company.
18. Newman, B & Newman, P.R 1981, living process of adjustment Dorsey press.
19. Selye.H, 1974, stress of life, New york MC Grew-hill.

-الرسائل والأطروحات:

20. بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008.
21. بن زروال فتيحة، مصادر ومستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2002.
22. خفش سهام رياض، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.
23. شارف خوجة مليكة، مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين الجزائريين بمختلف المراحل التعليمية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة تيزي وزو، 2011.

-**المجلات:**

24. إبراهيم لطفي عبد الباسط، عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، السنة الثالثة، العدد الخامس.

25. المربي، المجلة الجزائرية للتربية والتكوين، المعالجة البيداغوجية، تخفيف البرامج، المركز الوطني للوثائق التربوية، العدد العاشر، 2008.

26. اليوسفي منيرة، ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الرابع، المجلد الثالث، كلية التربية، جامعة ألمانيا.

الملاحق

الملحق رقم(01): يمثل مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

التعليمة:

أخي الأستاذ، أختي الأستاذة

نحن بصدد إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود هذا المقياس، و التي تمثل وجهة نضرك التي تهمنا و تفيدنا في عمل هذا البحث العلمي، نأمل منك قراءة كل عبارة بعناية.

ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما و ذلك من خلال السنة أو السنتين الماضيتين، و التي تبرز مسار حياتك في هذه المدة.

نأمل منك أيضا توخي الدقة و الأمانة، و الرجاء الإجابة على جميع الفقرات، و عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

شكرا على تعاونك و صدق إجابتك.

رقم البند	البنود	ينطبق علي بشدة	ينطبق علي أحيانا	لا ينطبق علي	لا ينطبق علي أبدا
1	أنظم وقتي بطريقة أفضل				
2	أركز على المشكل و أفكر في كيفية حله				
3	أفعل ما أظنه أفضل				
4	أحدد و أوضح أولوياتي				
5	أفكر في الطريقة التي أستعملها في حل المشاكل المشابهة				
6	أحدد خطة للعمل و أتبعها				
7	أجهد نفسي في تحليل الوضعية				
8	أتصرف مباشرة للتكيف مع الوضع				
9	أفكر فيما حدث و أستفيد من أخطائي				
10	أحلل المشكل قبل البدء				
11	أضبط أولوياتي				

12	أتحكم في الوضعية				
13	أبذل جهدا إضافيا لتسيير الأمور				
14	لدي من الإمكانيات ما يكفي لضبط أموري				
15	أغتنم الوضعية لإحضار ما أقدر عليه				
16	أحاول التنظيم بنفسي للتحكم في الوضعية الأفضل				
17	ألوم نفسي على تضييع الوقت				
18	أنشغل بمشاكلي				
19	ألوم نفسي على تورطي في هذه الوضعية				
20	أصبح جد متوتر و منقبض				
21	لا أصدق ما يحدث لي				
22	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة و انفعالي أمام هذه الوضعية				
23	أصبح مغتاضا أكثر فأكثر				
24	ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به				
25	أعجز و لا أعرف كيف أتصرف				
26	آمل في تغيير ما حدث لي و ما شعرت به				
27	أنشغل بما سأقوم به				
28	أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبدا				
29	أعيد التفكير في نقائصي و سوء تكيفي العام				
30	أغضب				
31	ألوم أشخاصا آخرين				
32	أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها				
33	أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين				
34	أنتقل بين الواجهات التجارية				
35	أحاول أن أنام				
36	أتناول أحد أكلاتي المفضلة				
37	أذهب إلى المطعم و آكل شيئا ما				

				أشتري لنفسي شيئا ما	38
				أذهب إلى سهرة أو حفل عند الأصدقاء	39
				أزور صديق	40
				أقضي وقتا مع شخص حميم	41
				أذهب للتنزه	42
				أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه	43
				أتصل هاتفيا بصديق	44
				أشاهد فيلما	45
				إيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها	46
				أشاهد التلفاز	47
				أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	48